انتشارات نسل نواندیش

خواص و مضرات غذاهای ایرانی

محمد حسن نعیمی

رژیم‌های غذایی در ۲۲۲ بیماری

شامل ارزش غذایی و موارد پرهیز از ۱۸۰ نوع غذاهای ایرانی

مرباجات،ادویه جات،ترشیجات، شربت‌ها، آب میوه‌ها، روغن‌ها و خوراکی‌ها



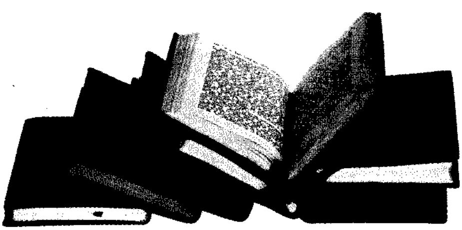
به
نام
خداوند
جان وخرد



علم و دانش برای انسان جمالی است که از هیچ کس پوشیده نیست . نسبی است که هرگز مورد جفا قرار نمی گیرد

امام علی(ع)

مسأله این نیست که
خرید کتاب
چقدر گرون تموم می شه،
مسأله اینه که اگر کتاب نخونی
چقدر برات گرون تموم می شه!



انتشارات

نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com
Tel:88942247-9/88930577-8

ADVANTAGES & DISADVANTAGES OF IRANIAN FOODS



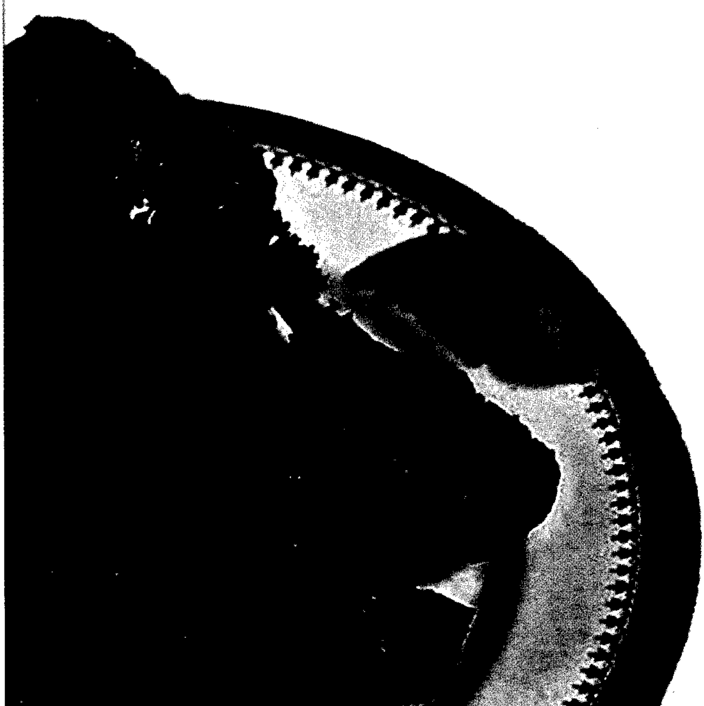
خواننده گرامی:

کتاب های انتشارات نسل نو اندیش،در تمامی مراحل تولید (تالیف و ترجمه،حروف چینی و صفحه آرایی ،ویرایش، طرح جلد، امور چاپ و صحافی) با کیفیت بسیار بالا و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می گیرد. در ضمن نام و آرم انتشارات به شکل طلاکوب و برجسته روی جلد حک شده است.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی ها باشد ، تقلبی محسوب می شود.

خواهشمندیم در صورت مواجه با هر یک از این موارد، با تلفن۹- ۸۸۹۴۲۲۴۷ واحد حقوقی نسل نو اندیش تماس حاصل فرمایید.

خواص و مضرات غذاهای ایرانی



« اگر شخصی ... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که **میکل‌آنژ** نقاشی می‌کرد،**بتهوون** سمفونی می‌ساخت و **شکسپیر** شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند:

اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مارتین لوترکینگ

همه‌ی عوامل دست‌اندرکار انتشارات نسل نواندیش ، هر روز صبح ، کار خود را با این آرزو شروع می‌کنند که مصداق این جمله‌ی زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به‌کار می‌گیرند تا شما خواننده‌ی گرامی، لحظات گرانقدر خود را ـ با مطالعه‌ی این کتاب‌ها ـ سرشار از بهره‌مندی و لذت سازید.

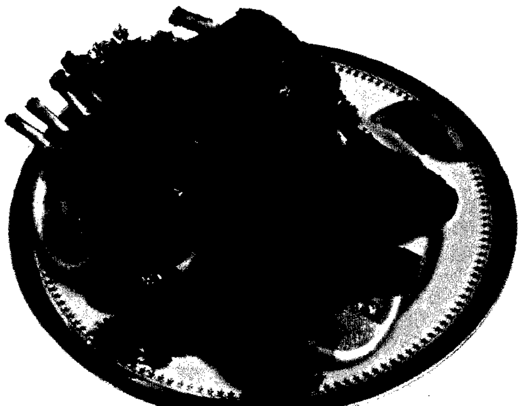
با این همه، ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا مایه‌ی بهتر شدن کارمان و درنتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

برای این منظور می‌توانید با شماره تلفن‌های (۸-۸۸۹۳۰۵۷۷) و (۹-۸۸۹۴۲۲۴۷) یا صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ و یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید.

با تشکر
بیژن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش

خواص و مضرات غذاهای ایرانی

رژیم‌های غذایی در ۲۲۲ بیماری



محمد حسن نعیمی

یمی، محمدحسن، ۱۳۳۹، گردآورنده
واص و مضرات غذاهای ایرانی (شامل ارزش غذایی و موارد پرهیز از ۱۸۰ نوع غذاهای ایرانی،
رباجات... رژیم‌های غذایی در ۲۲۲ بیماری / تحقیق و گردآوری محمدحسن نعیمی
هران: نسل‌نواندیش، ۱۳۸۲
۲۷ ص
ISBN: ۹۶۴-۵۸۸۵-۹۲-
هرستنویسی براساس اطلاعات فیپا
تابنامه: ص ۲۶۹-۲۷۱
رژیم غذایی درمانی. ۲. تغذیه. ۳. سلامتی - تأثیر تغذیه. ۴. مواد غذایی. ۵. گیاهان دارویی -
صارف درمانی. ۶. سبزی‌ها - مصارف درمانی.
ف. عنوان
خ۷ن/RM ۲۱۶ ۶۱۵/۸۵۴
تابخانه ملی ایران ۸۲-۲۷۸۱۷م

خواص و مضرات غذاهای ایرانی

نویسنده: محمدحسن نعیمی
صفحه‌آرایی: صالحه حسینی
طراح جلد: مهسا آتش بیز
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: چهارم
سال چاپ: ۱۳۸۹
قیمت: ۵۶۰۰ تومان
شابک: ۲-۹۲-۵۸۸۵-۹۶۴
ISBN: 964-5885-92-2

شانی فروشگاه: میدان ولیعصر ـ ابتدای کریمخان ـ پلاک ۳۰۸- تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

بسم‌الله الرحمن الرحیم

هوالشافی

امروزه تغذیه نه به عنوان یک «علم» بلکه به صورت یک «نیاز» درآمده است. تغذیه صحیح عبارت است از دریافت تمام مواد غذایی که شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی به مقدار کافی برای رفع نیاز و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها است. از آن‌جایی که هیچ ماده‌ی غذایی به تنهایی قادر نیست سلامتی کامل بدن را تأمین کند معهذا بشر در صدد تهیه غذاهایی شده که تمام نیازهای بدن را دریافت کند و البته غذاهای ایرانی (بجز مصرف برنج و نان) جزء بهترین و غنی‌ترین نوع غذاهای جهان به‌شمار می‌روند. پس مناسب دیدیم اشاره‌ای اجمالی به ارزش غذایی و موارد پرهیز و احتیاط از آن کنیم. البته در حد بسیار محدود چون بحث کامل در این باب بسیار به درازا خواهد کشید. برای مثال: دکتر پومیه، متخصص معروف کشور فرانسه در کتاب «ویتامین‌ها و ویتامین درمانی» بیش از ۸۵ بیماری را در ارتباط با ویتامین A– متذکر شده‌اند. پس نمی‌توان در یک جلد، کتابی جامع در این باب ارائه داد و خواننده گرامی ضمن آشنایی با خواص غذاهای ایرانی با مراجعه به این کتاب می‌تواند در بیماری‌های مختلف با مراجعه به «موارد پرهیز» با حذف مورد مشخص شده در بهبود بیماری خود گامی بردارد. مثلاً اگر شخصی مبتلا به سرطان خون می‌باشد و میل به صرف آش‌رشته دارد، بهتر است «گشنیز» را از مواد لازم تهیه آش، حذف کند و نیاز به پرهیز کامل از آن غذا نیست. و در بخش آخر کتاب فهرستی از بیماری‌ها و رژیم‌های غذایی مناسب از آن بیماری یادآوری شده، امید است مورد استفاده‌ی عموم خوانندگان قرار گیرد.

من الله توفیق

محمد حسن نعیمی

طریقه استفاده از این کتاب

توجه: موارد ذکر شده جنبه تدوین داشته نه جنبه تحقیق و در ضمن بعضی از خوراکی‌ها در افراد مختلف با طبایع مختلف و وضعیت فیزیکی و ساختاری، اثر متناقض از خود نشان می‌دهد برای مثال: شیر در بعضی از افراد باعث لینت مزاج و در بعضی دیگر باعث خشکی مزاج می‌گردد. همین‌طور سیب با پوست، ملین بوده ولی در بعضی دیگر نتیجه عکس نشان می‌دهد. پس پیش از هر چیز، موارد کتاب باید زیر نظر متخصص تغذیه مصرف شوند، خصوصاً بیماری‌های خطرناکی مانند سکته‌های قلبی و مغزی و سرطان‌ها. نکته دیگر اینکه باری‌تعالی، طبیعت را بر پایه تعادل قرار داده، لذا مقادیر کم از یک خوراکی ممکن است مفید باشد و مقادیر زیاد آن مضر. برای مثال چای کم و قهوه کم برای جلوگیری از سکته توصیه می‌گردد ولی مقادیر زیاد از آن باعث سکته می‌گردد. پس به قول شیخ‌الرئیس بوعلی‌سینا، همیشه تعادل را نگاه دارید.

هر غذا شامل دو بخش «ارزش غذایی» و «موارد پرهیز» است که بخش اول شامل خواص تقریبی آن می‌باشد چون شرح کامل آن تقریباً غیرممکن است و در بخش دوم، مواردی که باید از آن حذر داشت و در خوردن آن احتیاط شود، یادآوری شده، برای مثال اگر در غذایی «جعفری» استفاده شده است و در قسمت «موارد پرهیز» آمده، زنان حامله باید آن را از اقلام و ترکیبات آن

غذا حذف نمایند، چه بسا یک غذا بدون گوشت برای نقرس و اسید اوریک، مفید بوده و در صورت ابتلا به این بیماری کافی است «سویا» را جانشین گوشت نمایند و نیازی به پرهیز از آن غذا نیست.

خواص و مضرات روغن، نمک، فلفل در غذاها قید نشده و خواص و مضرات خورش‌ها بدون در نظر گرفتن «پلو» می‌باشد که خود جداگانه ذکر شده است.

در بخش «ارزش غذایی» فقط به ویتامین‌ها و مواد معدنی (فلزات) خاصی که دارای مقادیر قابل توجه بوده اشاره شده و از درج دیگر ویتامین‌ها و فلزات خودداری شده، در پایان برای پی بردن به خواص و مضرات هر یک از مواد در غذاها و درمان در بیماری‌ها به طور کامل به دو کتاب اینجانب به نام‌های: *خواص خوراکی‌های شفابخش* و *گنجینه‌ی شفا و درمان* که با زحمات بی‌شائبه و توجهات آقای بیژن علیپور ناشر محترم نسل‌نواندیش تهیه شده است مراجعه فرمایید.

فهرست الفبایی موضوعی

فهرست امراض و اندام‌ها
و رژیم‌های غذایی مناسب با آن‌ها

آ ا

آب انار ـ رب انار

ترکیبات: انار

ارزش غذایی: مدر ـ ضد حساسیت ـ تصفیه خون ـ اشتهاآور ـ زیبا شدن نوزاد ـ احتقان کبد ـ قند خون و ادرار (انار ترش) ـ تپش قلب ـ تکرر ادرار ـ خون ادراری ـ خونریزی لثه ـ استفراغ و ویار زنان حامله ـ رفع خستگی ـ شادی‌آور ـ اسهال ـ خون ریزی رحم ـ سیاه سرفه ـ و امراض ریه (انار شیرین) التهاب معده ـ دفع مضرات دخانیات ـ اختلالات کیسه صفرا ـ زخم روده ـ اسکوربورت ـ پلتور ـ خونریزی مقعد ـ نعوظ‌آور ـ رقیق‌کننده خون.

موارد پرهیز: سرگیجه ـ یبوست ـ زخم معده و اثنی‌عشر (زیاده روی) ـ زبرکردن گلو (انار ترش) ـ سرفه و درد سینه (انار ترش) ـ نفاخ ـ هموفیلی ـ اختلالات قاعدگی (انار ترش)

آب زرشک

ترکیبات: زرشک ـ نمک ـ آب

ارزش غذایی: تصفیه کننده خون ـ صفرا بر ـ تب بر ـ رفع عطش ـ ضد استفراغ ـ شادی‌آور ـ قند خون و چربی خون ـ سیاتیک و رماتیسم ـ

اسکوربوت ـ شن کلیه و سنگ کلیه ـ سرطان روده ـ ورم روده ـ روم غده پروستات ـ خارش پوستی ـ ضد اعتیاد ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ آنژین و گلودرد ـ تصلب شرائن و کلسترول ـ احتقان کبد ـ اختلالات طحال ـ یرقان ـ نقرس و اسید اوریک ـ بیخوابی ـ سنگ کیسه صفرا ـ بواسیر ـ بواسیر خونی ـ فشار خون ـ تنگی نفس ـ اسهال خونی.

موارد پرهیز: نفاخ ـ زنان حامله (زیاده روی) ـ یبوست ـ اختلالات قاعدگی ـ ورم روده و معده.

آبغوره

ترکیبات: غوره ـ نمک

ارزش غذایی: ضد حساسیت ـ صفراآور ـ رقیق‌کننده خون ـ دارای هورمون جنسی زنانه ـ جلو انداختن بلوغ دختران ـ قند خون ـ چربی خون ـ فشار خون ـ ترومبوز ـ خارش پوست و بدبویی عرق ـ ضد استفراغ ـ ناراحتی‌های کبدی ـ تاول دهان ـ تکرر ادرار ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ ورم حلق ـ جلوگیری از سقط جنین (کم) ـ مرض قند ـ قند خون ـ نقرس و اسید اوریک ـ یبوست ـ بواسیر ـ چاقی ـ سکته مغزی ـ سردرد ـ تقویت بینایی ـ قولنج روده ـ یرقان ـ پلتور ـ قند در ادرار.

موارد پرهیز: ناراحتی‌های معده ـ نیروی جنسی ـ عطش‌آور ـ درد روده (زیاده روی) ـ زنان حامله (زیاده روی) ـ ایجاد سنگ فسفاته ـ اسهال صفراوی ـ هموفیلی ـ اختلالات قاعدگی ـ ورم روده و معده.

آبگوشت

ترکیبات: گوشت ماهیچه ـ نخود ـ لوبیا سفید ـ پیاز ـ سیب‌زمینی ـ رب گوجه‌فرنگی ـ لیمو عمانی ـ نمک ـ فلفل ـ زردچوبه

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B1 ـ B2 ـ B3) ـ C ـ و سلنیوم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ نشاسته ـ حاوی آسپیرین و آنتی بیوتیک ـ دافع سدیم اضافی ـ شیر افزا ـ مغذی ـ انرژی زا ـ مدر ـ صفراآور ـ استفراغ صفراوی ـ زیادکننده منی ـ نیروی جنسی ـ طحال ـ ضد التهاب ـ ضد ویروس ـ ترومبوز خون ـ کم خونی ـ سنگ کیسه صفرا ـ آب مروارید ـ سرطان (غده پروستات ـ معده ـ سینه ـ دهان ـ ریه ـ کبد) سستی عروق دموی ـ لاغری ـ یبوست ـ بواسیر خونی (کم) حافظه ـ مرض قند ـ کوه گرفتگی ـ کمر درد ـ قولنج کبد (مصرف کم با آبلیمو) آرتریت ـ راشیتیسم ـ یرقان ـ اعصاب ـ اسکوربورت ـ اورمی ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ مقاومت در مقابل عفونت‌ها ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ ورم دستگاه تناسلی ـ اکروسیانوز ـ رینود ـ اسپرو ـ نازایی.

موارد پرهیز: عدم جذب E و ید ـ گواتر ـ چربی خون ـ چاقی ـ فشار خون ـ کبدها و روده‌های ضعیف ـ آترومی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ زخم روده و اثنی عشر ـ عفونت و قولنج روده و معده ـ نفاخ ـ سردرد ـ آنژین صدری ـ ترش کردن معده ـ خارش پوست ـ بد بویی دهان و عرق ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ صرع ـ خواب پریشان ـ پژمردگی احساسات

(سیب‌زمینی) ـ ورم آپاندیس ـ واریس ـ خروج مقعد ـ کم‌کننده‌ی شیر (رب) ـ کمر درد ـ زرد شدن کف دست‌ها ـ میگرن ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ پادرد ـ آب آوردن چشم ـ حصبه ـ اوره خون ـ خواب رفتن عضلات ـ آسم ـ هپاتیت روده ـ سرماخوردگی ـ زیادکننده‌ی سودا ـ آلبومینوری ـ ورم کلیه ـ انگل ـ صدای زنگ در گوش ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ آرتریت شبکیه ـ پارکینسون ـ بیماری شارکو ـ ضعف بینایی (حبوبات) ـ استئاتوره ـ اختلالات تیروئید (لوبیا) ـ ورم روده و معده (لوبیا ـ لیمو عمانی ـ نخود) ـ اختلالات قاعدگی (لیموعمانی) ـ قند در ادرار (رب).

آب نارنج

ترکیبات: نارنج

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها ـ دارای آسپیرین ـ رفع خستگی ـ صفراآور ـ قند خون ـ مرض قند ـ ترومبوز ـ سستی عروق دموی ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ یرقان ـ ناراحتی‌های کیسه صفرا ـ برطرف‌کننده ترس ـ نیروی جنسی ـ سوءهاضمه ـ سرماخوردگی ـ خارش پوستی ـ گرفتگی صدا (آب نارنج راگرم کرده و با پودر نبات بنوشید) ـ حافظه ـ تشنج عصبی ـ پف کردگی زیر چشم ـ تقویت بینایی ـ نارسایی قلبی ـ نارسایی‌های کبدی (مصرف کم).

موارد پرهیز: سمی (نارنج کال و نرسیده) ـ زنان حامله ـ اعصاب (نارنج کال) ـ کبد (زیاده‌روی) ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی.

آش آبغوره

ترکیبات: برنج ـ لپه ـ پیاز ـ آبغوره ـ شوید ـ گشنیز ـ جعفری ـ تره اسفناج ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B15 ـ C ـ فسفر ـ گوگرد ـ کلسیم ـ آهن ـ پتاسیم ـ سلنیوم ـ دافع سدیم اضافی ـ دارای هورمون جنسی زنانه ـ آنتی بیوتیک ـ پنی سیلین ـ عرق‌آور ـ مدر ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ صفراآور ـ عطش ـ شادی‌آور ـ قاعده‌آور ـ اشتهاآور ـ تب بر ـ ضدتومور ـ ترومبوز خون ـ چربی خون ـ تصفیه خون ـ اوره خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ نقرس اسید اوریک ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ قولنج کبدی ـ تاول دهان ـ زخم زبان ـ فشار خون ـ سختی ادرار ـ شب ادراری ـ خونریزی داخلی ـ امراض کلیه ـ مبارزه با سموم ناشی از مصرف گوشت قرمز ـ سینوزیت ـ قند ادرار ـ امراض مغزی ـ فلبیت ـ هیستری ـ وسواس ـ گاز روده ـ آبله ـ حصبه ـ اکروسیانوز ـ سرطان (غده پروستات) ـ ضد عفونی روده ـ طول عمر ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ قاعدگی سخت ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ برص ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی بد شراب ـ کوه گرفتگی ـ سنگ کیسه صفرا ـ ورم طحال ـ باز کردن صدا ـ سرماخوردگی ـ لارنژیت ـ کمر درد ـ فلج ـ بواسیر ـ بواسیر خونی ـ سختی زهدان ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ تورم ریوی ـ خلط خونی ـ عفونت ریه ـ سوزاک ـ بری بری ـ چاقی ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سیاهی زیر چشم ـ آنژین صدری ـ غده‌های زیر پوستی ـ زخم‌های واریسی ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ افتادگی زبان کوچک ـ ورم ساق پا ـ پور پورا ـ آنفولانزا ـ

پزوریازیس ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ اسپرو ورم عنبیه ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت‌های خون ـ تب برفکی ـ مسمومیت با سرب یا آرسنیک.

موارد پرهیز: معده و روده ضعیف ـ زخم معده و نفخ ـ لاغری ـ استفراغ ـ تورم غدد لنفاوی ـ ضعف بینایی (تره) ـ آمبولی ـ سنگ اورات و اگزالیک و فسفاته ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ سال ـ سستی و بیحالی ـ صرع (زیاده‌روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ فراموشی ـ سرطان خون (گشنیز) ـ نیروی جنسی (کم‌کننده نعوظ) ـ سردرد (در بعضی افراد) ـ ورم کیسه صفرا ـ زنان حامله (جعفری) ـ اسهال صفراوی ـ هموفیلی ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی)

آش آلو

ترکیبات: برنج ـ لپه ـ تره ـ جعفری ـ گشنیز ـ گوشت چرخ‌کرده ـ آلو تازه ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ B15 ـ فسفر ـ گوگرد ـ کلسیم ـ آهن ـ پتاسیم ـ منیزیم ـ مس ـ پروتئین ـ آسپیرین ـ سوربیتول ـ رقیق‌کننده خون ـ شادی‌آور ـ مغذی ـ ملین ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ صفراآور ـ عرق‌آور ـ تصفیه خون ـ رفع خستگی ـ پزوریازیس ـ اختلال حواس ـ یبوست ـ بیخوابی عصبی ـ قند خون (کم) ـ قولنج کبدی ـ بیخوابی ـ سوءهاضمه ـ آروغ ـ امراض قلبی (کم) ـ کم خونی هیپوکروم ـ استسقاء ـ بواسیر ـ بدبوی دهان ـ ورم روده و معده (کم) ـ یرقان ـ امراض کلیه ـ حصبه ـ فشار خون ـ انگل روده و معده ـ آسم ـ تشنج ـ وبای

التور ـ سرطان (غده پروستات) ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ آنفولانزا ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ چاقی و پرخوری ـ زیادکننده اسپرم ـ نیروی جنسی ـ شب ادراری ـ سوزش ادرار ـ خونریزی داخلی ـ اختلالات کلیوی ـ گلو درد ـ اوره خون ـ سینوزیت ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ سلولیت ـ الکلیسم ـ زخم‌های واریسی (با گوش کم) ـ غده‌های زیر پوست ـ قاعدگی سخت ـ پیشگیری از آب مروارید ـ آرتروز ـ ورم زبان همراه با بار ـ اکرودینی ـ انقباض رحمی ـ رینود ـ اسپرو ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ اکروسیانوز ـ مسمومیت از سرب یا آرسنیک ـ تورم غدد لنفاوی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ اختلال بینایی ـ روده و معده ضعیف ـ نفاخ (در بعضی افراد) ـ اسهال ـ صرع (زیاده روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ زنان حامله (جعفری) ـ مرض قند و قند خون ـ زخم روده و اثنی عشر و معده (آلو زیاد) ـ کلسترول و تصلب شرائین (آلو) ـ آترومی ـ چربی خون ـ سکته مغزی ـ سنگ اگزالیک و اورات ـ نقرس و اسید اوریک (آلو) ـ ورم طحال (آلو) ـ ضعف تادونها ـ آب آوردن چشم (گوشت) پا درد (در بعضی افراد) ـ ورم غدد پروستات ـ زیادکننده سودا (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ صدای زنگ در گوش (گوشت) ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ پیتر یازیس ـ مخملک ـ کوریزای مزمن.

آش انار

ترکیبات: برنج ـ گشنیز ـ تره ـ جعفری ـ نعناع ـ لپه ـ پیاز سرخ کرده ـ گوشت چرخ کرده ـ انار ـ گلپر ـ روغن ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ B15 ـ C ـ فسفر ـ گوگرد ـ کلسیم ـ پتاسیم ـ سلنیوم ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ قاعده‌آور ـ ضد تومور ـ خستگی ـ ملین ـ مدر ـ قلیائی‌کننده خون ـ صفراآور ـ میکروب کش ـ عرق‌آور ـ رقیق‌کننده خون ـ شیر افزا ـ شادی‌آور ـ اشتهاآور ـ آروغ ـ سوء هاضمه ـ نفخ ـ ترومبوز خون ـ چربی خون ـ اوره خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ سرطان (غدد پروستات ـ کبد) ـ سنگ کلیه و صفرا ـ باز کردن صدا ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ اسپرو ـ بیخوابی ـ عصبی ـ گواتر ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ کلسترول ـ تصلب شرائن (بدون گوشت) ـ الکسیم ـ امراض قلبی ـ آلزایمر ـ امراض کبدی ـ قولنج کبدی ـ استسقاء ـ بد بویی دهان ـ رینود ـ سر درد ـ امراض کلیوی ـ سلولیت ـ فشار خون ـ حصبه ـ زیادکننده اسپرم ـ انگل روده و معده ـ آسم ـ بواسیر ـ بواسیر خونی ـ وبای التور ـ چاقی ـ پرخوری ـ تاول دهان ـ زخم زبان ـ گاز روده ـ آبله ـ سوزش ادرار ـ تشنج ـ صرع ـ لقوه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ استئاتوره ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ سرماخوردگی ـ لارنژیت ـ کمر درد ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ تورم ریه ـ خلط خونی ـ عفونت ریه ـ واریس (بدون گوشت) ـ غده‌های زیر پوست ـ پزوریازیس ـ سختی زهدان ـ سختی قاعدگی ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ورم طحال ـ سوزاک ـ آرتروز ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ یبوست ـ کوه گرفتگی ـ آنفولانزا ـ پورپورا ـ بری

بری ـ سنگ کلسیمی ـ پارکینسون ـ التهاب رماتیسمی ـ عنبیه ـ زونا ـ ورم زبان همراه با بار ـ ناآرامی پا ـ رادیودرمیت ـ عقب ماندگی ذهنی ـ تورم غدد لنفاوی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ اختلال در دید ـ سستی و بیحالی ـ صرع (زیاده روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ فراموشی ـ سرطان خون (گشنیز) ـ کم‌کننده نعوظ ـ زنان حامله (جعفری) ـ کلسترول و خون (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ واریس (گوشت) ـ صدا در زنگ در گوش (گوشت) ـ سنگ اورات ـ زخم معده و اثنی عشر ـ ورم کیسه صفرا (تره) کوریزای مزمن ـ پیتر یازیس ـ التیام زخمهای قرنیه ـ هموفیلی ـ ورم و اتساع حاد معده ـ اختلالات قاعدگی (زیاد ترش باشد) ـ ورم روده و معده.

آش جو

ترکیبات: برنج ـ جو پوست کنده ـ تره ـ جعفری ـ اسفناج ـ شوید ـ گشنیز ـ نخود ـ لوبیا ـ عدس ـ پیاز ـ کشک ـ زردچوبه ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B1 ـ B2) ـ c ـ و گوگرد ـ آهن ـ فسفر ـ کلسیم ـ سلنیوم ـ کولین ـ کرم ـ دافع سدیم اضافی ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ هورمون زنانه ـ انسولین گیاهی ـ پنی سیلین ـ خلط‌آور ـ مدر ـ ملین ـ قلیائی‌کننده خون ـ صفراآور ـ شیر افزا ـ عطش ـ محرک غدد مترشحه ـ میکروب کش ـ ضد التهاب ـ اشتهاآور ـ قاعده‌آور ـ شادی‌آور ـ قاعدگی سخت ـ امراض کبدی ـ جوش دهان ـ راشیتیسم ـ رماتیسم ـ افرادی که کارهای زیاد فکری انجام می‌دهند ـ حافظه ـ سلولیت

ـ الکلیسم ـ زخم‌های واریسی ـ غده‌های زیر پوست ـ انگل روده ـ آلبومینوری ـ سرطان (غدد پروستات ـ مری ـ معده ـ سینه ـ دهان ـ کبد) ـ ایدز ـ رشد قد ـ پورپورا ـ چربی خون ـ قند خون و مرض قند (بدون لوبیا) ـ ترومبوز خون ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ قند ادرار ـ بواسیر ـ بواسیر خونی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ تصلب و کلسترول (بدون لوبیا) ـ وسواس ـ ترس ـ اعصاب ـ هیستری ـ سکته مغزی و قلبی ـ سوزش ادرار ـ سختی ادرار ـ بیخوابی ـ تاول دهان ـ زخم زبان ـ ورم کیسه صفرا ـ تورم کیسه صفرا ـ فشار خون ـ امراض کلیوی ـ گلو درد ـ تشنج ـ اختلالات معده ـ آروغ ـ رینود ـ سینوزیت ـ سل ـ گاز و عفونت روده ـ تنظیم اعمال قولون ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ یرقان ـ سختی زهدان ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ تورم ریوی ـ خلط خونی ـ عفونت ریه ـ آبله ـ آرتروز ـ بازکننده عروق کرونر قلب (بدون لوبیا) ـ کوه گرفتگی ـ فسفات در ادرار ـ پرکاری تیروئید ـ فتق ـ ترک تریاک ـ ورم رگ بیضه ـ مقاومت در مقابل عفونتها ـ التیام زخم‌ها (خصوصاً قرنیه) ـ کوریزای مزمن ـ تشنج حاملگی ـ نازائی ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ ورم غدد لنفاوی ـ

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین E و کلسیم ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ سال ـ خارش پوستی ـ ضعف بینایی ـ صرع (زیاده روی) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ کم‌کننده نعوظ (زیاده روی) ـ حصبه ـ آنژین ـ قلبی (لوبیا) ـ تصلب شرائین و کلسترول (لوبیا) ـ رماتیسم ـ زخم روده و اثنی عشر (زیاده روی) ـ مرض قند (لوبیا) ـ سردرد (لوبیا) ـ سوزش مچ دست یا پا ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو.

آش رشته

ترکیبات: رشته آش ـ اسفناج ـ جعفری ـ گشنیز ـ تره ـ شوید ـ نعناع ـ نخود ـ لوبیا چیتی ـ عدس ـ سیر ـ پیاز سرخ کرده ـ کشک ـ نمک ـ فلفل ـ زردچوبه.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B1 ـ B2 ـ C ـ سلنیوم ـ منگنز ـ فسفر ـ آلومینیوم ـ کلسیم ـ آهن ـ فسفر ـ گوگرد ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ حاوی هورمون جنسی زنانه ـ نشاسته ـ پروتئین ـ ضد باکتری ـ مغذی ـ قلیایی‌کننده خون ـ مدر ـ ملین ـ شیر افزا ـ شادی آور ـ محرک غدد ترشحی ـ صفراآور ـ اشتها آور ـ رقیق کننده خون ـ تصفیه خون ـ امراض کبدی ـ جوش دهان ـ راشیتیسم ـ ترس ـ کسانی که کارهای زیاد فکری انجام می‌دهند ـ ضد عفونی روده ـ حافظه ـ بواسیر خونی ـ رماتیسم (با لوبیای کم) ـ نقرس ـ اسید اوریک (کم) ـ امراض کلیوی ـ سل ـ رشد قد ـ سکته مغزی ـ ورم رگ بیضه ـ اوره خون ـ وبای التور ـ نیروی جنسی ـ سینوزیت ـ هیستری ـ شب ادراری ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ سر درد ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ سلولیت ـ الکلیسم ـ زخم‌های واریسی ـ غده‌های زیر پوست ـ لاغری ـ انگل روده ـ آسم ـ اسپرو ـ قاعدگی سخت ـ برص ـ آرتروز ـ تقویت مغز استخوان ـ کوه گرفتگی ـ مقاومت در برابر عفونتها ـ کوریزای مزمن ـ پیتر یازیس ـ مخملک ـ رینود ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ مسمویت‌های آندروژن و اگزوژن ـ ورم دستگاه تناسلی ـ تورم غدد لنفاوی ـ مننژیت (سیر).

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین E ـ صرع ـ معده و روده ضعیف ـ

زخم روده، معده و اثنی عشر ـ نفاخ ـ ورم طحال ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ سال ـ سرطان خون (گشنیز) ـ کم کننده نعوظ ـ زنان حامله (جعفری) ـ آنژین صدری (سیر داغ ـ لوبیا) ـ تصلب شرائین و کلسترول و آترومی (لوبیا) ـ چاقی (کشک) ـ مرض قند ـ قند خون ـ ورم غدد پروستات (سیر داغ) ـ فشار خون (کشک) ـ رماتیسم (لوبیا ـ کشک) ـ چربی خون (کشک) ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون.

آش ساک

ترکیبات: آرد برنج ـ اسنفاج ـ لپه ـ گوشت چرخ کرده ـ آبغوره ـ پیاز سرخ کرده ـ تخم مرغ ـ روغن ـ نمک ـ فلفل ـ

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ D ـ F ـ K، و آهن ـ گوگرد ـ کلسیم ـ مس ـ فسفر ـ منیزیم ـ روی ـ سدیم ـ پتاسیم ـ حاوی پروتئین ـ کلروفیل ـ صفراآور ـ آنتی بیوتیک ـ شیر افزا ـ عطش ـ ضد تومور ـ ملین ـ مدر ـ قلیایی کننده خون (بدون تخم مرغ) ـ محرک غدد ترشحی ـ پورپورا ـ آلبومینوری ـ سرطان (کبد ـ غدد پروستات ـ مری ـ ریه) ـ گواتر ـ بواسیر خونی ـ مرض قند ـ قند خون ـ اسید اوریک، نقرس، کلسترول و تصلب شرائین (بدون گوشت و تخم مرغ) ـ قولنج کبد ـ تقویت لوزالمعده ـ کم خونی ـ خارش پوستی ـ سل ـ یرقان ـ آرتروز ـ خستگی ـ ترس ـ اعصاب ـ کمر درد ـ سوزش ادرار ـ سندروم اکبوم ـ گرفتگی صدا ـ سکته مغزی ـ جلوگیری از سقط ـ استئاتوره ـ آنفولانزا ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ

پزوریازیس - زیاد کننده اسپرم - اسهال - اسهال خونی - زخم کلیه و مثانه - عوارض یائسگی - میوکاردیت قلب - کوه گرفتگی - مقاومت در برابر عفونتها - بهبودی زخم‌های قرنیه - کوریزای مزمن - پیتر یازیس - ورم زبان همراه با بار - انقباضات رحمی - افزاینده تعداد گرانولوسیت‌های خون - تب برفکی - مسمومیت ناشی از سرب یا آرسنیک.

موارد پرهیز: معده و روده ضعیف - نفخ - لاغری - نقرس - و اسید اوریک (گوشت) - ورم آپاندیس (گوشت) - آترومی (گوشت) - هپاتیت روده (گوشت) - زیاد کننده سودا (گوشت) - فشار خون (گوشت) - عفونت ادراری در زنان حامله - سنگ اورات (تخم مرغ) - سنگ فسفاته (آبغوره) - اسیدی کننده خون (سفیده تخم مرغ) - کلسترول و تصلب شرائین (تخم مرغ) - اوره خون (تخم مرغ و گوشت) - چربی خون (تخم مرغ) - اوره خون (تخم مرغ و گوشت) - چربی خون (تخم مرغ) - آمبولی (تخم مرغ) - تیروئید - ورم غدد پروستات (پیاز داغ) - میگرن.

آش سماق

ترکیبات: برنج - سماق - جعفری - نعناع - سویا - گشنیز - نمک.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A - B1 - B2 - B3 - B6 - B8 - B15 - C - E - K، حاوی پروتئین - حاوی هورمون استروژن - صفرابر - ضد تومور - قلیایی کننده خون (بدون تخم مرغ) - ضد ویروس - ضد حساسیت - اشتهاآور - شیرافزا - تصفیه خون - شادی آور - خستگی - سلولیت - الکسیم - زخم‌های واریسی - غده‌های زیر پوست - انگل روده - آسم - آلبومینوری -

آنژین قلبی ـ پیشگیری از آب مروارید ـ قاعدگی سخت ـ اکروسیانوز ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ اوره خون ـ آرتروز ـ برص ـ فشار خون ـ ورم طحال ـ گواتر ـ سرطان (معده ـ پستان) ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ پیشگیری از سکته مغزی و قلبی ـ کم کننده سلولهای داسی شکل خون ـ تاول دهان و زبان ـ بدبویی دهان ـ اوره خون ـ سوء هاضمه ـ آروغ ـ امراض قلبی ـ استسقاء ـ کولی باسیلوز ـ سوزش ادرار ـ شب ادراری ـ بواسیر ـ ورم معده و روده (کم ولی زیاد آن اثر عکس دارد) ـ سردرد ـ امراض کلیوی ـ زیاد کننده اسپرم ـ انگل روده و معده ـ ورم رگ بیضه ـ وبای التور ـ پرخوری ـ چاقی ـ قند خون ـ مرض قند ـ رشد قد ـ نازائی ـ کسالتهای دوران حاملگی ـ اعصاب ـ مسمومیتهای غذایی ـ افزاینده جذب روده در موارد پروتئینی ـ جلوگیری از رشد غدد ـ سنگ کیسه صفرا ـ واریس ـ فلبیت ـ اوره خون ـ گلو درد ـ اسپرو ـ سینوزیت ـ هیستری ـ وسواس ـ تورم غدد لنفاوی ـ تشنج ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ رفع بوی شراب ـ مقاومت در مقابل عفونتها ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت خون ـ التهاب لب ـ رادیو درمیت ـ بیماری شارکو ـ ملنا ـ استروفولوس.

موارد پرهیز: سنگ اورات ـ ناراحتی‌های معده و روده (زیاده روی) ـ ورم حاد معده ـ لاغری ـ نیروی جنسی ـ کم کننده‌ی نعوظ ـ ضعف بینایی ـ صرع (زیاده روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ فراموشی ـ آبریزش بزاق دهان ـ سرطان خون (گشنیز) ـ زنان حامله (جعفری) ـ حصبه ـ یبوست (سماق) ـ هموفیلی ـ اختلالات قاعدگی

آش شله قلمکار

ترکیبات: برنج ـ گوشت سردست ـ پیاز سرخ کرده ـ عدس ـ لوبیا چیتی ـ نخود ـ شوید ـ جعفری ـ گشنیز ـ اسفناج ـ تره ـ زرد چوبه ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ F ـ K و آهن ـ گوگرد ـ کلسیم ـ مس ـ فسفر ـ منیزیم ـ روی ـ سدیم ـ پتاسیم ـ سلنیوم ـ دافع سدیم ـ هورمون جنسی زنانه و مردانه ـ حاوی پروتئین ـ کلروفیل ـ پنی سیلین ـ انسولین گیاهی ـ صفرا آور ـ آنتی بیوتیک ـ شیر افزا ـ عطش ـ ضد تومور ـ ملین ـ مدر ـ قلیایی کننده‌ی خون (با برنج کم) ـ خلط آور ـ قاعده آور ـ تنظیم قاعدگی ـ محرک غدد تشریحی ـ پورپورا ـ آلبومینوری ـ سرطان (کبد ـ غدد پروستات ـ مری ـ ریه) ـ گواتر ـ بواسیر خونی ـ مرض قند ـ محرک غدد مترشحه داخلی ـ عرق آور ـ شادی آور ـ امراض کبدی ـ گلودرد ـ چربی خون ـ سرطان (سینه ـ معده ـ دهان ـ کبد ـ ریه ـ مری ـ) ایدز ـ یبوست ـ قند خون (بدون لوبیا) ـ سنگ کیسه صفرا ـ ورم طحال ـ باز کردن صدا ـ سرماخوردگی ـ لارنژیت ـ کمردرد ـ بواسیر ـ رفع بوی شراب ـ چاقی ـ اورمی ـ قولنج معده ـ سختی زهدان ـ اختلالات کبدی ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ تورم ریه ـ عفونت ریوی ـ سلولیت ـ الکلیسم ـ زخم‌های واریسی ـ غده‌های زیر پوستی ـ انگل روده ـ ورم غدد لنفاوی ـ قاعدگی سخت ـ پیشگیری از آب مروارید ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ فتق ـ استسقاء ـ آرتروز ـ برص ـ رشد قد ـ افرادی که کار زیاد انجام می‌دهند ـ افزایش اسپرم ـ سکته مغزی ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا برد ـ کوه گرفتگی ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ

پزوریازیس ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ سنگ اورات ـ راشیتیسم ـ رماتیسم ـ ضد عفونی روده ـ زایمان راحت ـ کم خونی ـ خستگی ـ سل ـ یرقان ـ عفونت (گاز) روده ـ تاول دهان ـ زخم زبان ـ سینوزیت ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ مقاومت در مقابل عفونت‌ها ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ اسپرو ـ استروفولوس ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ رادیو درمیت ـ فقدان گرانولوسیت خون ـ تب برفکی ـ سرگیجه‌ی منیر ـ تورم غدد لنفاوی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین E ـ صرع (زیاده روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ معده و روده ضعیف ـ آترومی ـ سردرد ـ آنژین صدری ـ ضعف بینایی ـ بیحالی ـ خارش پوست ـ بد بویی عرق ـ تلخی دهان ـ اسهال خونی ـ ورم کیسه صفرا ـ زنان حامله (جعفری) ـ فراموشی ـ کم کننده‌ی نعوظ ـ نیروی جنسی ـ سرطان خون (گشنیز) ـ حصبه ـ تصلب شرائین و کلسترول (لوبیا) ـ آترومی (لوبیا) ـ آرتریت پا ـ پارکینسون ـ زخم روده و اثنی عشر ـ مرض قند (لوبیا) ـ آرتریت شبکیه ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ ورم آپاندیس (گوشت) ـ هپاتیت روده (گوشت) ـ فشار خون (گوشت) ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ اسیدی کننده خون (برنج).

آش شلغم

ترکیبات: تره ـ گشنیز ـ جعفری ـ شنبلیله ـ اسفناج ـ نخود ـ لوبیا چیتی ـ شلغم ـ پیاز ـ سیر ـ زردچوبه ـ کشک ـ نمک.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B ـ C ـ D ـ K ـ افزاینده جذب روده در کلسیم و آهن ـ فسفر ـ منگنز ـ روی ـ سدیم ـ آلومینیوم ـ حاوی پروتئین ـ کلروفیل ـ صفراآور ـ آنتی بیوتیک ـ شیر افزا ـ عطش ـ ضد تومور ـ ملین ـ مدر ـ قلیایی‌کننده خون (بدون تخم مرغ) ـ محرک غدد ترشحی ـ پورپورا ـ آلبومینوری ـ سرطان (کبد ـ غدد پروستات ـ مری ـ ریه) ـ گواتر ـ بواسیر خونی ـ مرض قند ـ پنی سیلین ـ ضد التهاب ـ خلط آور ـ یبوست ـ سرطان (غده پروستات ـ معده ـ سینه ـ دهان ـ ریه ـ مری) ـ زیادکننده منی ـ نیروی جنسی ـ آنفولانزا ـ سرما خوردگی ـ تورم غدد لنفاوی ـ بواسیر ـ قند خون ـ اسید اوریک ـ کلسترول و تصلب شرائین (بدون لوبیا) ـ کمر درد ـ تاول دهان ـ مننژیت ـ ورم طحال ـ فشار خون (بدون کشک) ـ قاعدگی دردناک ـ یرقان ـ احتقان ـ و قولنج کبدی ـ ورم کیسه صفرا ـ تقویت لوزالمعده ـ راشیتیسم ـ تقطیرالبول ـ سوزش ادرار ـ سل مغزی ـ زخم زبان ـ جذام ـ امراض کلیه (خصوصاً عفونت کلیوی) ـ وسواس ـ هیستری ـ گلو درد ـ معده ـ آروغ ـ مبارزه با سموم ناشی از خوردن گوشت زیاد ـ سینوزیت ـ آبله ـ حصبه ـ تورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ سختی زهدان ـ ضد عفونی روده و معده ـ زخم‌های واریسی ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ پیشگیری از آب مروارید ـ هپاتیت یرقانی و یرقان نوزادی ـ استرفولوس در خون ـ توکیسکوز ـ سرگیجه‌های منیر

موارد پرهیز: عدم جذیب ویتامین E و ید ـ اختلالات تیروئید ـ بواسیر (شلغم) ـ صرع (شلغم) ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ بدبویی عرق و ادرار ـ سردرد ـ خارش پوستی ـ تلخی دهان ـ نازایی (شنبلیله) ـ تیر

کشیدن بیضه‌ها (شنبلیله) ـ ضعف بینایی ـ بیحالی ـ چاقی (کشک) زنان حامله (جعفری) ـ آنژین قلبی (لوبیا ـ کشک) ـ کلسترول و تصلب شرائین (لوبیا) رماتیسم ـ زخم روده و اثنی عشر ـ ورم غدد پروستات (پیاز داغ) ـ چربی خون (کشک) ـ سوء هاضمه (لوبیا) ـ ناآرامی عصبی ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون.

آش شولی

ترکیبات: آرد گندم ـ قره قروط ـ اسفناج ـ عدس ـ چغندر ـ پیاز ـ باقلا ـ فلفل قرمز ـ زردچوبه ـ نمک.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B6 ـ B8 ـ)، E ـ K ـ و گوگرد ـ آهن ـ فسفر ـ کلسیم ـ پتاسیم ـ کبالت ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ فیبر گیاهی ـ پروتئین ـ نشاسته ـ هورمون جنسی زنانه ـ رادیو اکتیو ـ قلیایی‌کننده خون ـ شیرافزا ـ محرک غدد مترشحه داخلی ـ عطش ـ مدر ـ ضد التهاب ـ اختلالات قاعدگی ـ رقیق‌کننده خون ـ کولی باسیلوز ـ ضد عفونی روده ـ ورم قولون ـ بواسیر ـ ورم طحال ـ ترس ـ آنژین صدری ـ سرطان (مری ـ ریه ـ دهان ـ معده ـ کبد) ـ اسهال ـ سوزش ادرار ـ اسهال خونی و صفراوی ـ یرقان ـ احتقان کبد ـ اختلالات کیسه صفرا ـ حصبه ـ کوریزای مزمن ـ کوه گرفتگی ـ سکته مغزی ـ آنفولانزا ـ پورپورا ـ جذام ـ حافظه ـ تقویت مغز استخوان ـ رشد قد ـ قند خون ـ مرض قند ـ مقاومت در مقابل عفونتها ـ پیتر یازیس ـ انقباضات رحمی ـ اسپرو ـ نازائی ـ رادیو درمیت ـ ناآرامی پا ـ آرتریت شبکیه ـ پارکینسون ـ استروفولوس ـ هپاتیت

یرقانی ـ یرقان نوزاد

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ اسکوبورت ـ نفخ و قولنج معده ـ صرع ـ سنگ اورات ـ اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ خارش پوستی ـ بد بویی عرق ـ تلخی دهان ـ فشار خون (چغندر) ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ ماه ـ آترومی (باقلا)ـ تصلب شرائین و کلسترول (باقلا) ـ زنان حامله (باقلا) ـ تاول دهان (باقلا) ـ میگرن (باقلا) ـ باد فتق (باقلا) ـ مالیخولیا (باقلا) ـ نقرس و اسید اوریک (باقلا) ـ افسردگی (باقلا) ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون.

آش گوجه‌فرنگی

ترکیبات: برنج ـ جعفری ـ گشنیز ـ تره ـ اسفناج ـ لپه ـ پیاز ـ گوشت چرخ کرده ـ گوجه‌فرنگی ـ روغن ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های C ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B15، آهن ـ کلسیم ـ فسفر ـ منگنز ـ روی ـ سدیم ـ آلومینیوم ـ حاوی پروتئین ـ کلروفیل ـ صفرا آور ـ آنتی بیوتیک ـ شیرافزا ـ عطش ـ ضد تورم ـ ملین ـ مدر ـ قلیایی‌کننده خون (بدون تخم مرغ) ـ محرک غدد ترشحی ـ پورپورا ـ آلبومینوری ـ سرطان (کبد ـ غدد پروستات ـ مری ـ ریه) ـ گواتر ـ بواسیر خونی ـ مرض قند ـ پنی سیلین ـ ضد التهاب ـ خلط آور ـ یبوست ـ زیادکننده منی ـ نیروی جنسی ـ آنفولانزا ـ سرماخوردگی ـ تورم دهان ـ مننژیت ـ ورم طحال ـ فشار خون ـ قاعدگی دردناک ـ یرقان ـ احتقان ـ قولنج کبدی ـ ورم کیسه صفرا ـ تقویت لوزالمعده ـ راشیتیسم ـ

تقطیرالبول ـ سوزش ادرار ـ سل مغزی ـ زخم زبان ـ جزام ـ وسواس ـ هیستری ـ گلو درد ـ معده ـ آروغ ـ مبارزه با سموم ناشی از خوردن گوشت زیاد ـ سینوزیت ـ ابله ـ حصبه ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ سختی زهدان ـ ضد عفونی روده و معده ـ زخمهای واریسی ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ پیشگیری از آب مروارید ـ هپاتیت یرقانی و یرقان نوزادی ـ استروفولوس ـ ملنا ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ سرگیجه‌های منیر ـ تورم غدد لنفاوی ـ خلط خونی ـ آدیسون ـ زیادکننده اسپرم ـ تقویت لوزالمعده ـ کم خونی هیپوکروم ـ انقباضات رحمی ـ اسهال (خصوصاً اسهال کودکان ناسی از فقر ویتامین).

موارد پرهیز: روده و معده ضعیف ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ نفخ ـ سستی و بیحالی ـ صرع (زیاده روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ نیروی جنسی ـ کم‌کننده نعوظ ـ سردرد ـ ضعف بینایی (تره) ـ حصبه ـ ورم کیسه صفرا ـ زنان حامله (جعفری) ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ بدبویی عرق ـ افزاینده سودا ـ نور شدن کف دست ـ آترومی (گوشت) ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ اسیدی‌کننده خون (برنج ـ گوجه‌فرنگی) ـ هموفیلی ـ اختلالات کلیوی (به علت پتاسیم بالا) ـ بیماران دیالیزی ـ قند در ادرار.

آش ماست

ترکیبات: برنج ـ جعفری ـ گشنیز ـ تره ـ اسفناج ـ لپه ـ پیاز سرخ کرده ـ گوشت چرخ کرده ـ شوید ـ گوجه‌فرنگی ـ روغن ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های C ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B15 ـ آهن ـ کلسیم ـ فسفر ـ منگنز ـ روی ـ سدیم ـ آلومینیوم ـ حاوی پروتئین ـ کلروفیل ـ صفرا آور ـ آنتی بیوتیک ـ آسپیرین ـ شیرافزا ـ عطش ـ ضد تورم ـ ملین ـ مدر ـ قلیایی‌کننده خون (بدون تخم مرغ) ـ محرک غدد ترشحی ـ پورپورا ـ آلبومینوری ـ سرطان (کبد ـ قلون ـ مری ـ ریه ـ پوست ـ سینه ـ غدد پروستات ـ روده) ـ گواتر ـ بواسیر خونی ـ مرض قند ـ قند خون ـ آنژین قلبی ـ ضد التهاب ـ خلط آور ـ یبوست ـ زیادکننده منی ـ نیروی جنسی ـ آنفولانزا ـ سرماخوردگی ـ تورم غدد لنفاوی ـ بواسیر ـ سلولیت ـ اسید اوریک (بدون گوشت) ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ کمر درد ـ تاول دهان ـ مننژیت ـ ورم طحال ـ فشار خون ـ قاعدگی دردناک ـ یرقان ـ احتقان ـ و قولنج کبدی ـ ورم کیسه صفرا ـ تقویت لوزالمعده ـ راشیتیسم ـ تقطیرالبول ـ سوزش ادرار ـ سل مغزی ـ زخم زبان ـ جزام ـ وسواس ـ هیستری ـ گلو درد ـ معده ـ آروغ ـ مبارزه با سموم ناشی از خوردن گوشت زیاد ـ سینوزیت ـ آبله ـ حصبه ـ قاعدگی دردناک ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ اکرودینی ـ ضد عفونی روده و معده ـ زخم‌های واریسی ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سیاه سرفه ـ پارکینسون ـ سنگ کلسیمی ـ چربی خون ـ زونا ـ پزوریازیس ـ رادیو درمیت ـ رینود ـ انقباض رحمی ـ هپاتیت یرقانی و یرقان نوزادی ـ استروفولوس ـ ملنا ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ سرگیجه‌های منیر ـ تورم غدد لنفاوی ـ خلط خونی ـ آدیسون ـ زیادکننده اسپرم ـ تقویت لوزالمعده ـ کم خونی هیپوکروم ـ انقباضات رحمی ـ اسهال (مخصوصاً اسهال کودکان ناشی از فقر ویتامین).

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A و هدر رفتن آهن بدن ـ کک و مک ـ اسهال خونی ـ سرطان رحم و تخمدان (ماست) ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ پیتر یازیس ـ ترمیم زخم‌های روده و معده ضعیف ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ نیروی جنسی ـ کم‌کننده نعوظ ـ سر درد ـ ضعف بینایی (تره) ـ حصبه ـ ورم کیسه صفرا ـ زنان حامله (جعفری) ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ بد بویی عرق ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ اسیدی‌کننده خون (برنج ـ گوجه‌فرنگی).

آش ماش

ترکیبات: برنج ـ ماش ـ جعفری ـ گشنیز ـ تره ـ اسفناج ـ پیاز سفید ـ روغن ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های C ـ B1 ـ B2 ـ K ـ فسفر ـ گوگرد ـ سلنیوم ـ حاوی پروتئین ـ کلروفیل ـ هورمون جنسی زنانه ـ صفراآور ـ آنتی بیوتیک ـ شیرافزا ـ عطش ـ ملین ـ مدر ـ قلیایی‌کننده خون ـ محرک غدد ترشحی ـ پورپورا ـ سرطان (ریه ـ مری) ـ گواتر ـ بواسیر خونی ـ مرض قند ـ پنی سیلین ـ ضد التهاب ـ خلط آور ـ یبوست ـ سرطان (ریه ـ مری) ـ زیادکننده منی ـ نیروی جنسی ـ آنفولانزا ـ سرماخوردگی ـ تورم غدد لنفاوی ـ بواسیر ـ قند خون ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ کمر درد ـ تاول دهان ـ مننژیت ـ ورم طحال ـ فشار خون ـ قاعدگی دردناک ـ یرقان ـ صفرا ـ تقویت لوزالمعده ـ راشیتیسم ـ سوزش ادرار ـ سل مغزی ـ زخم زبان ـ جذام ـ وسواس ـ هیستری ـ گلو درد ـ معده ـ آروغ ـ مبارزه با سموم ناشی از

خوردن گوشت زیاد ـ سینوزیت ـ آبله ـ حصبه ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ ـ سختی زهدان ـ ضد عفونی‌کننده روده و معده ـ زخم‌های واریسی ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ پیشگیری از آب مروارید ـ هپاتیت یرقانی و یرقان نوزادی ـ ملنا ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ تورم غدد لنفاوی ـ زیادکننده اسپرم ـ تقویت لوزالمعده ـ یرقان نوزادی ـ استروفولوس ـ آدیسون ـ نازائی ـ ورم عنبیه ـ انقباضات رحمی.

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ گواتر ـ زیادکننده سودا ـ زخم روده و اثنی عشر ـ استفراغ و مسمومیتها ـ اسهال خونی ـ ورم کیسه صفرا ـ اسید اوریک و معده ضعیف ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ سستی و بیحالی ـ صرع (زیاده روی) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ ضعف بینایی (تره) ـ زنان حامله (جعفری) ـ حساسیت پوستی و غذایی.

آلبالو پلو

ترکیبات: برنج ـ آلبالو ـ شکر ـ مرغ ـ خلال پسته و بادام ـ روغن ـ زعفران.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B12 ـ B15، و فسفر ـ پتایسم ـ آهن ـ مس ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ آنتی اکسیدان ـ مغذی ـ تصفیه خون ـ مدر ـ ملین ـ اشتها ـ ضد تومور ـ دفع‌کننده حرارت بدن ـ خستگی ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ سرطان ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ زیادکننده اسپرم ـ اسهال ـ ضد عطش ـ اسهال خونی ـ

قلیایی‌کننده خون ـ نازائی ـ صاف کردن صدا ـ ورم طحال ـ اکروسیانوز ـ تنظیم قاعدگی ـ مسمومیت ـ قلب ـ زونا ـ ورم عنبیه ـ پارکینسون ـ یرقان ـ لاغری ـ کم خونی هیپوکرومی ـ اکرودینی ـ تقویت حس بویایی ـ اسپرو ـ تشنج در حاملگی ـ انقباضات رحمی ـ ورم بناگوش ـ پیشگیری از آب مروارید ـ صرع.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ قند خون ـ مرض قند ـ آترومی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ سقط جنین (زعفران) ـ ورم آپاندیس ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون ـ واریس ـ عفونت ادراری ـ زنان حامله ـ زخم روده ـ سنگ اورات ـ زخم معده (آلبالو) ـ ورم روده ـ کولی باسیلوز ـ روده‌های ضعیف (بادام) ـ مخملک ـ ورم دستگاه تناسلی ـ میگرن.

اسپاگتی

ترکیبات: ماکارونی ـ گوشت چرخ کرده ـ رب گوجه‌فرنگی ـ پیاز سیب‌زمینی ـ سویا ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B3 ـ B12 ـ C ـ K، پتاسیم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی استروژن گیاهی ـ آسپیرین ـ ضد ویروس ـ شیرافزا ـ جلوگیری از رشد غدد قلیایی‌کننده خون (بدون گوشت) ـ صفراآور ـ کم‌کننده سلولهای داسی شکل خون ـ لاغری ـ رشد قد اطفال ـ نازایی ـ سوختگی ـ سرطان (کبد ـ معده ـ پستان ـ ریه ـ پروستات) ـ پیشگیری از آب مروارید ـ قاعدگی سخت ـ تپش قلب ـ یائسگی ـ سنگ کیسه صفرا ـ رینود ـ واریس ـ فلبیت ـ تقویت

بینایی ـ قلب ـ اسکوبورت ـ اورمی ـ اسپرو ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ آمفیزم ـ پورپورا ـ اسهال ـ استئاتوره ـ اسهال خونی ـ پارکینسون ـ سکته مغزی ـ نیروی جنسی ـ استروفولوس ـ پزوریازیس ـ کم خونی هیپوکرومی ـ مسمومیت ناشی از سرب و آرسنیک ـ انقباضات رحمی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی و شبکوری ـ فشار خون ـ چاقی ـ چربی ـ مرض قند ـ قند خون ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ کسلی ـ احساسات روحی ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ کبد ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده‌های حساس ـ بواسیر ـ بدبویی عرق ـ افزاینده سودا ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده خون (گوشت) ـ زرد شدن کف دست ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ آلبومینوری ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ قند در ادرار (گوجه‌فرنگی).

استامبولی پلو

ترکیبات: برنج ـ گوشت ـ پیاز سرخ کرده ـ روغن ـ رب گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B3 ـ B12 ـ C ـ K، پتاسیم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ صفراآور ـ مقوی ـ انرژی زا ـ مدر ـ ضد غلظت خون ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ پیشگیری از آپاندیس ـ امراض روده ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اسکوبورت ـ سنگ کلیه ـ سیاتیک ـ سستی عرق دموی ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ اسهال خونی و اسهال (خصوصاً اسهال کودکان ناشی از فقر ویتامین) ـ رشد قد ـ سرطان (پروستات ـ ریه) ـ

چسبندگی پلاکتهای خون ـ نقرس و اسید اوریک (سویا به جای گوشت) ـ تقویت نطفه ـ سنگ کیسه صفرا ـ اوره خون ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ پورپورا ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ ضد تومور ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ توکسیکوز ـ پارکینسون ـ کم خونی هیپوکرمی ـ تشنجات ـ ناآرامی ـ سرگیجه‌های منیر ـ تب برفکی ـ انقباضات رحمی ـ نازایی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده‌های حساس ـ بواسیر ـ بد بویی عرق ـ افزاینده سودا ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده خون (گوشت) ـ زرد شدن کف دست ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ آلبومینوری ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ قند در ادرار (گوجه‌فرنگی) ـ ترمیم زخم‌ها ـ پا درد ناشی از اورمی (گوشت) ـ آترومی ـ سنگ اورات ـ فشار خون ـ کم‌کننده شیر.

اشکنه

ترکیبات: آرد گندم ـ تخم مرغ ـ پیاز ـ زردچوبه ـ شنبلیله خشک ـ روغن ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B5 ـ B8) ـ F ـ D، فسفر ـ آهن ـ گوگرد ـ کلسیم ـ مس ـ منیزیم ـ روی ـ پتاسیم ـ سلنیوم ـ کرومیوم ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ ملین ـ مقوی ـ مدر ـ دافع بلغم ـ ضد التهاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ افزاینده روده در جذب کلسیم ـ یرقان ـ احتقان کبدی ـ کیسه صفرا ـ طحال ـ سرطان (سینه ـ کبد ـ معده ـ دهان) ـ قند خون ـ مرض قند ـ تقویت لوزالمعده ـ تقطیر البول ـ سل ـ

بواسیر ـ ورم معده ـ زیادکننده اسپرم ـ لاغری ـ عفونت کلیه ـ اعصاب ـ زخم کلیه ـ و مثانه ـ عوارض یائسگی ـ واریس ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ پزوریازیس ـ پرکاری تیروئید ـ فسفات در ادرار ـ اِدم ـ افزاینده فعالیت فوق کلیوی ـ عقیمی مردان (بجز شنبلیله) ـ مقاومت در مقابل عفونتها ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ پیتریازیس ـ ترمیم زخم‌ها ـ ورم زبان همراه با بار ـ کوریزای مزمن ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ لیختن پلان ـ اسپاسموفیلی ـ ورم حفره بینی.

موارد پرهیز: خارش پوست ـ برص ـ جوش صورت ـ بهق ـ تلخی دهان ـ صرع ـ قلب ـ بیضه‌ها (شنبلیله) ـ نازایی ـ کلیه (زرده تخم مرغ) ـ سیفلیس ـ سوزاک ـ آترومی ـ فشار خون ـ چربی خون ـ اسیدی‌کننده خون ـ سنگ اورات ـ قلب ـ اسهال ـ بدبویی عرق ـ اسیدی‌کننده خون (گوشت) ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ ترش کردن معده ـ استئاتوره ـ گرفتگی عروق ـ واریس ـ آمبولی ـ هپاتیت روده ـ طول عمر ـ سیاهی زیر چشم ـ سرماخوردگی.

املت

ترکیبات: تخم مرغ ـ گوجه‌فرنگی ـ زردچوبه ـ نمک ـ فلفل ـ پیاز سرخ کرده.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B5 ـ B8) ـ F ـ D ـ فسفر ـ آهن ـ گوگرد ـ کلسیم ـ مس ـ منیزیم ـ روی ـ پتاسیم ـ سلنیوم ـ دارای هورمون‌های جنسی مردانه ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ ملین ـ مقوی ـ مدر ـ ضد التهاب ـ التهاب کبدی ـ سرطان (سینه ـ ریه ـ دهان) ـ عوارض

یائسگی - پیشگیری از آپاندیس - پیشگیری از آب مروارید - زیادکننده اسپرم - لاغری - عفونت کلیه - اعصاب - زخم کلیه و مثانه - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - مقاومت در مقابل عفونتها - آکنه - اکروسیانوز - بیماری شارکو - مخملک - کوریزای مزمن - پارکینسون - نارسایی پاراتیروئیدی - ورم دستگاه تناسلی - بهبودی زخم‌های قرنیه - پزوریازیس - پرکاری تیروئید.

* توجه: (زرده تخم مرغ دارای هورمون جنسی زنانه و سفیده تخم مرغ دارای هورمون جنسی مردانه است)

موارد پرهیز: حساسیت پوستی و غذایی - خارش پوست - برص - جوش صورت - بهق - تلخی دهان - صرع - قلب - کبد معده و روده حساس - کلیه (زرده تخم مرغ) - سیفلیس - سوزاک - آترومی - فشار خون - چربی خون - اسیدی‌کننده‌ی خون - سنگ اورت - قلب - اسهال - بدبویی عرق - یبوست - کلسترول و تصلب شرائین - ترش کردن معده - استئاتوره - گرفتگی عروق - واریس - آورمی - هپاتیت روده - طول عمر - سیاهی زیر چشم - سکته مغزی - پروتئینوری - قند در ادرار - آلبومینوری

ب

بادمجان ترشی

ترکیبات: زیره ـ سیاه دانه ـ سیر ـ زردچوبه ـ سرکه ـ فلفل سیاه ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ D ـ E، سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ فسفر ـ پتاسیم ـ حاوی رادیواکتیو و آنتی بیوتیک ـ مدر ـ ضد غلظت خون ـ صفراآور ـ شیرافزا ـ ضدعفونی‌کننده‌ی خون ـ احتقان کبد ـ ورم طحال ـ سرطان (سینه ـ معده ـ دهان) ـ قاعده آور ـ حافظه ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ افتادگی لوزه‌ها ـ انگل‌ها ـ دافع بلغم ـ زیادکننده بزاق ـ سنگینی گوش ـ سکسکه ـ پلتور ـ ترمبوز ـ عطش ـ مسمومیت‌ها (خصوصاً با قارچ سمی) ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ پورپورا ـ مقاومت در برابر عفونت‌ها ـ آرتریت شبکیه ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ یائسگی ـ اسپاسموفیلی ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ مخملک ـ خارش شدید ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ورم میزراه ـ مسمومیت ناشی از سرب و آرسنیک

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ گواتر ـ سقط جنین (سایه دانه) گلودرد ـ بد بویی دهان ـ صرع ـ قلب ـ خارش پوست ـ تیره کردن رنگ صورت ـ لک سیاه پوست ـ افراد مسن ـ بواسیر ـ تصلب شرائین ـ زخم روده و اثنی عشر ـ شبکوری ـ ضعف بینایی ـ استفراغ ـ سقط جنین (زعفران) ـ نقرس و اسید اوریک ـ کلسترول ـ زیادکننده سودا (گوشت) ـ فشار خون (گوشت) ـ

آترومی ـ فاویسم ـ صرع ـ باد فتق ـ سر درد ـ میگرن ـ آلبومینوری (گوشت) ـ خارش و حساسیتهای پوستی ـ کولی باسیلوز ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ پیتریازیس ـ کوریزای مزمن ـ چاقی.

باقلا قاتق

ترکیبات: باقلا ـ شوید ـ تخم مرغ ـ سیر ـ زردچوبه ـ نمک.

ارزش غذایی: ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B1 ـ B2 ـ B3 ـ B8) ـ C ـ D ـ F ـ و پتاسیم ـ آهن ـ گوگرد ـ کلسیم ـ مس ـ فسفر ـ منیزیم ـ روی ـ مغذی ـ حاوی هورمون جنسی زنانه ـ آنتی بیوتیک ـ انسولین ـ ورم طحال ـ شیرافزا ـ عرق زیاد ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ رشد قد و لاغری دختران ـ یرقان ـ احتقان کبدی ـ اعصاب ـ سرطان (سینه ـ معده ـ دهان) ـ ضد التهاب ـ عفونت کلیه ـ رینود ـ زخم کلیه و مثانه ـ عوارض یائسگی ـ تقویت مغز استخوان ـ اسپرو ـ نیروی جنسی ـ امراض ریوی ـ اسهال مقاومت در مقابل عفونتها ـ پزوریازیس ـ کوریزای مزمن ـ نارسائی پاراتیروئیدی ـ کم خونی هیپوکروم ـ پیشگیری از آب مروارید.

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ گواتر ـ مادران شیرده (شیر) ـ معده و روده حساس ـ زخم روده و معده و اثنی عشر ـ استفراغ ـ مسمومیتها ـ تلخی دهان ـ صرع ـ قلب ـ سنگ اورات ـ خارش پوست ـ بد بویی عرق ـ برص ـ جوش صورت ـ سیاهی زیر چشم ـ اسیدی‌کننده خون ـ سرماخوردگی ـ سوزاک ـ سیفلیس ـ سنگ کیسه صفرا ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ آترومی ـ فشار خون ـ یبوست ـ کبد ـ اورمی ـ استفراغ ـ چربی

خون ـ هپاتیت روده ـ طول عمر ـ واریس ـ آمبولی ـ اسیدی‌کننده خون ـ ورم غده پروستات ـ بعد از سکته قلبی (کم مصرف شود) ـ ناآرامی.

بورانی اسفناج

ترکیبات: اسفناج ـ سیر ـ ماست ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ K، سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ روی ـ کلسیم ـ منگنز ـ آلومینیوم ـ فسفر ـ حاوی پروتئین ـ آنتی بیوتیک ـ کلروفیل ـ صفراآور ـ مقوی ـ شیرافزا ـ پورپورا ـ کم خونی ـ لاغری ـ شاش بند ـ لوزالمعده ـ محرک غدد مترشحه (اختلالات هورمونی) ـ یرقان ـ آنفولانزا ـ دست درد ناشی ازسیاتیک ـ پلتور ـ همهمه گوش ـ طول عمر ـ اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیکهای تجارتی ـ تکرر ادرار ـ نیروی جنسی ـ سکته مغزی ـ بری بری ـ عفونت ناشی از مصرف گوشت زیاد ـ تحلیل برنده تومورها ـ سرطان (پوست ـ قولون ـ سینه ـ روده) ـ استروفولوس ـ ملنا ـ اکرودینی ـ فقدان گرانولوسیت خون ـ رادیو درمیت ـ تب برفکی ـ ورم میز راه ـ اکروسیانوز ـ ترشحات سفید خانمها ـ تشنج در حاملگی ـ انقباضات رحمی.

موارد پرهیز: عدم جذب ید و ویتامین C ـ گواتر ـ ورم طحال و کبد ـ اسیدی‌کننده خون ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ ورم روده (زیاده روی) ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ سال ـ برص ـ جوش صورت ـ حساسیت پوست و غذایی ـ فشار خون ـ آلبومینوری ـ ورم کلیه ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ سنگ کیسه صفرا ـ آمبولی ـ ورم غدد

پروستات ـ بعد از سکته قلبی ـ امراض معده ـ بد بویی دهان ـ زنان شیرده (شیر) ـ صرع ـ سرطان (رحم و تخمدان) ـ میگرن (ماست) ـ ناآرامی عصبی ـ توکسیکوز ـ آدیسون.

بورانی بادمجان

ترکیبات: ماست ـ سیر ـ بادمجان ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ A، سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ روی ـ کلسیم ـ منگنز ـ آلومینیوم ـ فسفر ـ پتاسیم ـ حاوی رادیو اکتیو ـ آنتی بیوتیک ـ قلیایی‌کننده خون ـ مدر ـ ملین ـ اسهال ناشی از خوردن آنتی بیوتیکهای تجاری ـ ضد مسمومیت قارچهای سمی ـ پلتور ـ همهمه گوش ـ استسقاء ـ بیخوابی ـ عفونت روده ـ بدبویی مدفوع ـ سکته مغزی ـ ورم روده ـ عفونت ناشی از مصرف گوشت ـ ضد تومورها ـ سرطان (پوست ـ قولون ـ روده ـ سینه) ـ مقاومت در برابر عفونتها ـ رادیو درمیت ـ ناآرامی پا ـ ورم میز راه ـ سرگیجه‌های منیر ـ پیشگیری از آب مروارید ـ بری بری ـ اکرودینی.

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ گواتر ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون ـ ورم کلیه ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ خارش پوست ـ تاول دهان ـ تیره کردن رنگ پوست ـ لک سیاه ـ برص ـ کک و مک ـ اسیدی‌کننده خون ـ یرقان ـ تب برفکی ـ چاقی ـ ناراحتیهای معده و روده ـ حصبه ـ جذام ـ سردرد ـ مالیخولیا ـ ورم کبدی ـ ورم غدد پروستات ـ بدبویی دهان ـ مادران شیر ده (شیر) ـ اسهال ـ میگرن (ماست) ـ صرع (ماست) ـ بواسیر ـ ناراحتی

ریوی - آسم - سرطان (رحم و تخمدان) - نقرس و اسید اوریک - ناآرامی عصبی.

بورانی هویج

ترکیبات: ماست - هویج - سیر - نمک - فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 - B2 - B3 - B6 - A، سلنیوم - مس - آهن - روی - کلسیم - منگنز - آلومینیوم - فسفر - پتاسیم - حاوی رادیواکتیو - آنتی بیوتیک - انسولین گیاهی - اسکوبورت - حساسیت روده بچه‌ها - چربی خون - قند خون - مرض قند - چسبندگی پلاکتهای خون - کلسترول - راشیتیسم - زیبایی نوزاد - تقویت حس چشایی، بینایی و بویایی - زایمان راحت - هپاتیت کبدی - ورم و عفونت روده زیادکننده بزاق - تصفیه خون - قلیایی‌کننده خون - مدر - ملین - زخم روده و اثنی عشر - آمفیزم ریوی - سرطان (ریه - سینه - لوزالمعده - پوست - قولون - روده) - کم‌کننده فعالیتهای تومورها - لاغری - صورتهای لاغر - گرفتگی صدا - تنظیم قاعدگی - بازکننده عروق کرونر قلب - آلبومینوری - بیماران دروان نقاهت - تقطیرالبول - شاش بند - پیشگیری از سنگ کیسه صفرا - ضد مسمومیتها - همهمه گوش - استسقاء - نقرس - سکته مغزی - اسید اوریک - از بین برنده اثرات نیکوتین - بد بویی مدفوع - یبوست (با حذف سیر) - مقاومت در برابر عفونتها - بهبودی زخم‌های قرنیه - ترمیم زخم‌ها - پیتریازیس - فقدان گرانولوسیت خون - ناآرامی پا - بری‌بری - ورم بناگوش.

موارد پرهیز: عدم جذب ید - گواتر - بد بویی دهان - ناراحتی‌های

معده - ورم غدد پروستات - مادران شیرده (سیر) - یبوست (سیر) - برص - کک و مک - اسیدی‌کننده خون - سرطان (رحم - تخمدان) - قند در ادرار (هویج).

بورش

ترکیبات: برگ کلم - سیب‌زمینی - هویج - چغندر - پیاز - رب گوجه‌فرنگی - گوشت قلم با استخوان - زردچوبه - نمک فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A - B1 - B3 - B6 - B12 - E - K - آهن - کلسیم - پتاسیم - منزیم - فسفر - کبالت - سلنیوم - نشاسته - پروتئین - حاوی آسپیرین - آنتی بیوتیک - مدر - مقوی - قلیایی‌کننده خون (کم) - دارای هورمون جنسی - اثر رادیواکتیو - ضد التهاب - صفراآور - خلط آور - تقویت بینایی - آرتروز - واریس - زود راه افتادن اطفال - یرقان - احتقان کبدی - طحال - سرطان (سینه - معده - دهان - پروستات - ریه ؛ روده - لوزالمعده) - راشیتیسم - تصلب شرائین و کلسترول (بدون گوشت) - آب مروارید - چربی زیاد مو - اختلالات قاعدگی - پرکاری تیروئید - برونشیت - سکته مغزی - سستی عروق دموی - چسبندگی پلاکتهای خون - نقرس و اسید اوریک (بدون گوشت) - سنگ کیسه صفرا - اوره خون (کم) - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - تشمع کبدی - ورم لوزه - از بین برنده خطرات نیکوتین سیگار - تقویت حس چشایی، بویایی و بینایی - آنفولانزا - سرماخوردگی - پورپورا - کوه گرفتگی - زایمان راحت - کم خونی - پیشگیری از آپاندیس - مقاومت در مقابل عفونتها - ملنا - اسپرو

ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ اسکوبورت ـ تلخی دهان ـ صرع ـ خارش پوست ـ بد بویی عرق ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ ماه ـ فشار خون ـ قلب (زیاده روی) ـ چاقی ـ سنگ اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ بواسیر ـ قند خون ـ مرض قند ـ کم‌کننده شیر (رب گوجه‌فرنگی) ـ فشار خون (رب گوجه‌فرنگی) ـ اسیدی‌کننده خون (رب گوجه‌فرنگی) ـ زرد شدن کف دست ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ شوکهای آنافیلاکتیک ـ قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی).

پ

پلو

ترکیبات: برنج ـ نمک ـ روغن.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B15 ـ فسفر ـ سوء هاضمه (بازیره) ـ استفراغ ـ عطش ـ بری‌بری ـ ضد تومور ـ بیخوابی ـ خستگی ـ اختلالات کبدی ـ اضطراب ـ کم‌کننده ترشحات بدن ـ ضد سرطان ـ شیرافزا ـ نقرس و اسید اوریک (کم) ـ سیاه کردن مو ـ زیادکننده اسپرم ـ ورم روده ـ فشار خون ـ اسهال خونی و صفراوی ـ رنگ رخساره ـ کابوس ـ ضد آرسنیک ـ گواتر ـ زخم معده ـ سنگ کلسیمی ـ شب ادراری ـ امراض مثانه ـ شاش بند ـ نیروی جنسی ـ قند خون (کته) ـ واریس ـ مقاومت در مقابل عفونتها ـ کم خونی هیپوکروم ـ اسپرو ـ رادیو درمیت ـ آکرودینی ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت‌های خون ـ تب برفکی ـ ورم میز راه ـ سرگیجه‌های منیر ـ خارش شدید ـ بری بری ـ حس بویایی ـ انقباضات رحمی ـ رینود ـ تشنج در حاملگی ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان.

موارد پرهیز: چاقی ـ یبوست ـ قند خون ـ مرض قند (آبکش) ـ سست‌کننده بدن ـ شک آوردن ـ تب ـ جوش صورت ـ اسیدی‌کننده خون ـ معده (زیاده روی خصوصاً با نوشیدن آب) ـ انگل‌ها (هنگام استفاده از داروی‌های ضد انگل از مصرف برنج و شیرینی و گوشت باید پرهیز کرد).

پنیر

ترکیبات: شیر ـ نمک ـ مایه پنیر.

ارزش غذایی: مغذی ـ انرژی زا ـ دارای کلسیم ـ منیزیم ـ گوگرد ـ ویتامین‌های B1 ـ B12 ـ هورمون جنسی زنانه ـ پیشگیری از ضعف شنوایی ـ مرض قند ـ تقویت بینایی (پنیر بی نمک) ـ راشیتیسم ـ لاغری ـ لک سیاه پوست ـ زخم معده ـ کمک به هضم غذا ـ بیخوابی ـ امراض صفراوی ـ اسهال ـ ضد عفونی‌کننده روده (پنیر تازه) ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ ترمیم زخم‌ها ـ کولی باسیلوز ـ پیتر یازیس ـ ورم دستگاه تناسلی ـ کم خونی هیپوکرومی ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ زونا ـ بیماری تتانی ـ گرفتگی عضلات ـ سوزش مچ دست و پا ـ ترس ـ لرزش ـ افسردگی ـ پوسته شدن سطح پوست ـ تورم غدد لنفاوی ـ تپش قلب ـ قند در ادرار ـ مننژیت.

موارد پرهیز: آنتی فسفر ـ ضعف حافظه ـ اسیدی‌کننده خون ـ لکنت زبان ـ فشار خون ـ رماتیسم (پنیر تخمیر شده) ـ هپاتیت روده (پنیر چرب) ـ آسم ـ زیادکننده خلط ریه ـ سرطان (پنیر کهنه) ـ سرماخوردگی ـ اختلالات ترشح صفرا (پنیر تخمیر شده) ـ قلب ـ آلبومینوری ـ معده ـ سنگ فسفاته ـ مالیخولیا (پنیر کهنه) ـ تصلب شرائین ـ بواسیر ـ ورم غدد پروستات ـ برص ـ عرق بد بو ـ کلسترول ـ پلتور ـ آترومی ـ قولنج معده و روده (پنیر کهنه) ـ چربی خون ـ نقرس و اسید اوریک ـ یبوست ـ التیام شکستگی استخوان ـ آب مروارید ـ یرقان نوزادی.

پوره سیب‌زمینی

ترکیبات: سیب‌زمینی ـ تخم مرغ ـ کره ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A، گروه B (خصوصاً B8) ـ D ـ F، افزاینده جذب روده در جذب کلسیم ـ روی ـ منیزیم ـ فسفر ـ مس ـ گوگرد ـ کلسیم ـ آهن ـ شیرافزا ـ خستگی ـ هورمون جنسی زنانه ـ تقویت بینایی ـ قلب ـ تقویت نطفه ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ سرطان ـ سکته مغزی ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ لاغری ـ عفونت کلیه ـ اعصاب ـ زخم کلیه و مثانه ـ عوارض یائسگی ـ راشیتیسم ـ آکنه ـ آکروسیانوز ـ مقاومت در مقابل عفونتها ـ پزوریازیس ـ ورم حفره بینی ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ لیختن پلان ـ سل ـ اسپاسموفیلی ـ ورم زبان همراه با بار ـ کم خونی هیپه کوم ـ ترمیم زخمها ـ کولی باسیلوز ـ ورم دستگاه تناسلی ـ پوسته شدن سطح پوست ـ بیماری تتائی ـ فشار روحی ـ ارزش.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ اسکوبورت ـ پژمردگی روحی ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اگزالیک و اورات ـ واریس ـ خروج از مقعد ـ قند خون ـ مرض قند ـ کلیه ـ اسیدی‌کننده خون ـ سرماخوردگی ـ سوزاک ـ سیفلیس ـ سنگ کیسه صفرا ـ برص ـ عرق بد بو ـ جوش صورت ـ سیاهی زیر چشم ـ بهق ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ آترومی ـ فشار خون ـ قلب ـ یبوست ـ کبد ـ اورمی ـ استفراغ ـ چربی خون ـ چاقی ـ هپاتیت روده ـ طول عمر ـ واریس ـ آمبولی ـ اسیدی‌کننده خون ـ اسیدی‌کننده ادرار (کره) ـ سرطان (رحم ـ تخمدان «کره») ـ فشار خون (کره) ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون.

پیتزا

ترکیبات: خمیر پیتزا ـ سوسیس ـ فلفل دلمه‌ای ـ قارچ ـ گوجه‌فرنگی ـ پیاز سرخ کرده ـ پودر آویشن ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های E ـ C ـ B1، سلنیوم ـ روی ـ فسفر ـ پروتئین ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ آسپیرین ـ صفراآور ـ مقوی ـ مدر ـ محرک ـ عرق آور ـ نیروی جنسی ـ سستی عروق دموی ـ راشیتیسم ـ رشد قد ـ سرطان (پروستات ـ ریه) ـ تنظیم اعمال لوزالمعده ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ آدیسون ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ عقیم بودن ـ کمک به ترمیم سوختگی پوست.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A و هدر رفتن آهن ـ فقط ۳۰٪ پروتئین آن قابل جذب است ـ تقلیل و دیر هضم ـ قلب ـ سکته قلبی و مغزی (قارچ یکی از خطرناکترین خوراکیها برای قلب می‌باشد) ـ استسقاء ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ بیماریهای مفصلی ـ قولنج روده ـ سیفلیس ـ سوزاک ـ فشار خون ـ سنگ اورات ـ تنگی نفس ـ ضعف بینایی ـ یبوست ـ سکسکه ـ استفراغ ـ سخت ادراری ـ سرطان (به علت هیدرازین‌ها) ـ کبد ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده حساس ـ بواسیر ـ خروج مقعد ـ بدبویی ـ عرق ـ اسیدی‌کننده خون ـ پلتور ـ زرد شدن کف دست ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ آلبومینوری (آویشن) ـ انگل ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ آلزایمر (قارچ) ـ کولی باسیلوز ـ ورم دستگاه تناسلی ـ مخملک ـ التیام زخمهای قرنیه ـ قند در ادرار.

ت

تخم گشنیز

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های C ـ میکروب کش ـ مدر ـ معطر ـ عطش ـ شادی آور ـ اوره خون ـ اسید اوریک و نقرس ـ سوء هاضمه ـ انگل معده ـ اسهال خونی ـ حصبه ـ سینوزیت ـ ناراحتی‌های کیسه صفرا ـ انزال زودرس ـ حافظه ـ گاز روده ـ ناراحتیهای قلبی ـ وسواس ـ هیستری ـ رفع بوی شراب ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ مبارزه با آثار سموم ناشی از خوردن گوشت زیاد ـ صرع و لقوه ـ شبکوری ـ خواب آور ـ بواسیر ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ تورم غدد لنفاوی.

موارد پرهیز: سستی و بیحالی ـ کم‌کننده نعوظ ـ ضعف بینایی ـ صرع (زیاده روی) ـ لکنت زبان ـ سرطان خون.

ترحلوا

ترکیبات: آرد گندم ـ شکر ـ روغن ـ زعفران ـ گلاب ـ هل سائیده.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های E ـ B5 ـ B2 ـ دارای کرومیوم ـ روی ـ سلنیوم ـ معطر ـ اشتها آور ـ نرم‌کننده سینه ـ شیر افزا ـ لاغری ـ ادم ـ فسفات در ادرار ـ نیروی جنسی ـ احتمال باروری را بالا می‌برد ـ خون ادراری ـ سرطان سینه (کم شیرینی) ـ سایکوز ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ورم عنبیه ـ بیماری شارکو ـ ترشحات سفید خانمها ـ پارکینسون ـ عقیم

بودن - شیزوفرنی.

موارد پرهیز: سقط جنین (زعفران) - چاقی - قند خون - مرض قند - استفراغ - از بین برنده اکسیژن خون - سرطان خون - تصلب شرائین - کلسترول - سکته مغزی - صرع - سوزاک - سیفلیس - فشار خون - قلب - سنگ اورات - واریس - حساسیت پوستی - اکروسیانوز - اسیدی‌کننده خون - عفونت ادراری زنان حامله.

ترشی

ترکیبات: هویج - سرکه - خیار - گل کلم - کرفس - سیر - فلفل سبز - موسیر - یرالماس - نمک.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A - B1 - B2 - B3 - B6 - K - روی منگنز - آلومینیوم - قلیایی‌کننده خون - کلسیم - پتاسیم - کبالت - حاوی انسولین گیاهی - آنتی بیوتیک - آسپیرین - ضد غلظت خون - صفراآور - ضد عفونی‌کننده - دافع بلغم - عطش - قاعده آور - چاقی - حافظه - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - انسداد کبد و طحال - مسمومیت - پیشگیری از آب مروارید - رشد قد - پیوره - افتادگی لوزه - انگل‌ها - اسپرو - زیادکننده بزاق - سنگینی شنوایی - سکسکه - یرقان - ترمبوز - اسهال - قند خون - مرض قند - سرطان (سینه - ریه - لوزالمعده) - بازکننده عروق کرنر قلب - از بین برنده خطرات نیکوتین سیگار - تقویت غدد بدن - چسبندگی پلاکتهای خون - چربی خون - پلتور - پورپورا - آلبومینوری - حصبه.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C و ید - اسکوبورت - تیروئید -

قولنج روده ـ معده و روده ضعیف ـ آمبولی ـ افراد مسن ـ زنان حامله ـ بواسیر ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ معده و روده ضعیف ـ زخم روده ـ معده و اثنی عشر ـ زیادکننده سودا ـ آسم ـ لقوه ـ صرع ـ یبوست ـ اسیدی‌کننده خون ـ استفراغ ـ مادران شیر ده ـ لاغری ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ورم کلیه ـ ریه‌های ضعیف ـ سنگ آهکی و اگزالیک ـ گواتر ـ مننژیت ـ فتق ـ حافظه ـ وسواس ـ مالیخولیا ـ اعصاب ـ پیچش شکم ـ سوءهاضمه ـ نیروی جنسی ـ ناآرامی عصبی ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ شوکهای آنافیلاکتیک ـ هموفیلی ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ قند در ادرار (هویج).

ترشی لیته

ترکیبات: بادمجان ـ سیاه دانه ـ جعفری ـ نعناع ـ مرزه ـ ترخون ـ سرکه ـ فلفل ـ نمک.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A گروه B ـ C ـ D ـ E، رادیواکتیو ـ روی ـ منگنز ـ آلومینیوم ـ قلیایی‌کننده خون ـ کلسیم ـ پتاسیم ـ کبالت ـ حاوی انسولین گیاهی ـ آنتی‌بیوتیک ـ آسپیرین ـ ضدغلظت خون ـ صفراآور ـ ضدعفونی‌کننده ـ دافع بلغم ـ غده‌های زیرپوست ـ سلولیت ـ کوریزای مزمن ـ اسپاسموفیلی ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ چسبندگی پلاکته در خون ـ ضدمسمومیت قارچ سمی ـ عطش ـ افتادگی لوزه ـ آرتریت پا ـ وبای آلتور ـ پرخوری ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ انسداد کبد و طحال ـ مسمومیت ـ پیشگیری از آب مروارید ـ رشد قد ـ

پیوره ـ انگل‌ها ـ اسپرو ـ زیادکننده بزاق ـ سنگینی شنوایی ـ سکسکه ـ یرقان ـ ترمبوز ـ اسهال ـ قند خون ـ سرطان ـ از بین برنده نیکوتین سیگار ـ تقویت غدد بدن ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ چربی خون ـ پلتور ـ پورپورا ـ آلبومینوری ـ حصبه ـ ضد عفونی‌کننده معده و روده ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ مقاومت در برابر عفونتها ـ استرفولوس ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ رادیو درمیت ـ تب برفکی ـ ترشحات سفید خانمها ـ پرینورد ـ آکرودینی ـ انقباضات رحمی ـ مسمومیت ناشی از سرب و آرسنیک.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C و ید ـ اسکوبورت ـ تیروئید ـ قولنج روده ـ معده و روده ضعیف ـ آمبولی ـ افراد مسن ـ زنان حامله (سقط جنین بخصوص سیاه دانه) ـ تب ـ تیره کردن رنگ پوست ـ تاول دهان ـ لک صورت ـ خشن کردن صدا ـ بواسیر ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ معده و روده ضعیف ـ زخم روده و اثنی عشر ـ زیادکننده سودا ـ آسم ـ لقوه ـ صرع ـ یبوست ـ اسیدی‌کننده خون ـ استفراغ ـ مادران شیرده ـ لاغری ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ورم کبد و کلیه ـ ریه‌های ضعیف ـ سنگ آهکی و اگزالیک ـ گواتر ـ مننژیت ـ فتق ـ حافظه ـ وسواس ـ مالیخولیا ـ اعصاب ـ جذام ـ سوءهاضمه ـ نیروی جنسی ـ ناآرامی عصبی ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولویست در خون ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی).

ترشی هفتابجار

ترکیبات: کرفس ـ گشنیز ـ جعفری ـ نعناع ـ مرزه ـ ریحان ـ ترخون ـ سرکه ـ گلپر ـ نمک.

ارزش غـذایـی: دارای ویـتامین‌های گـروه B ـ C، روی ـ منگنز ـ آلومینیوم ـ قلیایی‌کننده خون ـ کلسیم ـ پتاسیم ـ کبالت ـ حاوی انسولین گیاهی ـ آنتی بیوتیک ـ آسپیرین ـ دارای هورمون جنسی زنانه ـ مویرگهای سطحی پوست ـ آب آوردن اعضاء ـ خونریزی لثه ـ شب ادراری ـ تلخی دهان ـ عرق آور ـ سیاهی زیر چشم ـ زخمهای واریس ـ امراض کبدی ـ زخم زبان ـ شوکهای آنافیلاکتیک ـ ضد غلظت خون ـ صفراآور ـ ضد عفونی‌کننده ـ دافع بلغم ـ عطش ـ قاعده آور ـ چاقی ـ قلب (کم) ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ ضد مسمومیت قارچ سمی ـ افتادگی لوزه ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ انسداد کبد و طحال ـ مسمومیت ـ پیشگیری از آب مروارید ـ رشد قد ـ پیوره ـ انگل‌ها ـ اسپرو ـ زیادکننده بزاق ـ سنگینی شنوایی ـ سکسکه ـ یرقان ـ ترمبوز ـ اسهال ـ قند خون ـ مرض قند ـ سرطان ـ از بین برنده خطرات نیکوتین سیگار ـ تقویت غدد بدن ـ چسبندگی پلاکتهای خون ـ چربی خون ـ آلبومینوری ـ ضد عفونی معده و روده ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ مقاومت در برابر عفونتها ـ استرفولوس ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ رادیودرمیت ـ تب برفکی ـ ترشحات سفید خانمها ـ پیشگیری از آب مروارید ـ مسمومیت ناشی از سرب و آرسنیک.

موارد پرهیز: ورم معده و روده و اثنی عشر ـ معده و روده ضعیف ـ افراد مسن ـ زنان حامله ـ تاول دهان ـ لک صورت ـ خشن کردن صدا ـ بواسیر ـ

زیادکننده سودا ـ آسم ـ لقوه ـ صرع ـ یبوست ـ اسیدی‌کننده خون ـ استفراغ ـ مادران شیر ده ـ لاغری ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ورم کبد و کلیه ـ ریه‌های ضعیف ـ سنگ آهکی و اگزالیک ـ گواتر ـ مننژیت ـ فتق ـ حافظه ـ وسواس ـ مالیخولیا ـ اعصاب ـ جذام ـ سوءهاضمه ـ نیروی جنسی ـ ناآرامی عصبی ـ اختلالات قاعدگی ـ کم‌کننده نعوظ ـ سرطان خون (گشنیز).

ترشی پرالماسی

ترکیبات: پرالماس ـ نمک ـ سرکه ـ نعناع.

ارزش غذایی: اشتها آور ـ صفراآور ـ رقیق‌کننده خون ـ تصفیه خون ـ ضد عفونی‌کننده خون ـ سوءهاضمه (کم) ـ نفخ ـ قلب ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ حصبه ـ زیادکننده اسپرم ـ انگل روده و معده ـ فشار خون ـ وبای التور ـ پرخوری ـ چاقی ـ حافظه ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ افتادن لوزه‌ها ـ رافع بلغم ـ زیادکننده بزاق ـ سنگینی شنوایی ـ سکسکه ـ مسمومیت ـ یرقان ـ سرطان ـ عطش ـ قاعده آور ـ مرض قند ـ عقرب زدگی ـ اسهال.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ اسکوبورت ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ ورم و زخم روده ـ معده و روده ضعیف ـ سنگ کیسه صفرا ـ آلبومینوری ـ سنگ آهکی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ لاغری ـ ورم کلیه (زیاده روی) ـ ریه‌های حساس و ضعیف ـ آسم ـ لقوه ـ یبوست ـ سل ـ اسیدی‌کننده خون ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت خون ـ شوکهای آنافیلاکتیک ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ هموفیلی ـ ورم حاد معده.

ته چین

ترکیبات: برنج ـ گوشت بره ـ تخم مرغ ـ روغن ـ زعفران ـ نمک ـ ماست.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ D، روی ـ پتاسیم ـ کلسیم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ مقوی ـ ضعف عمومی ـ ضد تومورها ـ اسپرو ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ لاغری ـ عفونت کلیه ـ زخم مثانه و کلیه ـ عوارض یائسگی ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ زیادکننده اسپرم ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ سرطان (پوست ـ قولون ـ روده ـ سینه) ـ رشد قد ـ پیشگیری از ضعف شنوایی ـ بدبویی مدفوع ـ اکروسیانوز ـ کوریزای مزمن ـ نارسایی پارا تیروئید ـ سل ـ اسپاسموفیلی ـ پارکینسون ـ زونا ـ کم خونی هیپوکرومی ـ آرتروز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ تشنجات ـ رادیو درمیت ـ تب برفکی ـ اکروسیانوز.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ سقط جنین (زعفران) ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ عفونت روده (گوشت) ـ اسیدی‌کننده خون ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ آترومی ـ سرماخوردگی ـ سیفلیس ـ سوزاک ـ واریس ـ سنگ کیسه صفرا ـ آمبولی ـ قلب ـ کبد ـ اورمی ـ استفراغ ـ میگرن (ماست) ـ چربی خون ـ سیاهی زیر چشم ـ بهق ـ جوش صورت ـ برص ـ بد بویی دهان ـ مخملک ـ کوریزای مزمن ـ کولی باسیلوز ـ التیام زخم‌های قرنیه.

ج

جوش شیرین

ترکیبات: بیکربنات دوسود.

ارزش غذایی: ترش کردن معده و نفخ ـ آفت جوش دهان ـ جوشهای کوچک روی زبان ـ خارش حلق ـ پوسیدگی دندان (به علت خنثی کردن حالت اسیدی بزاق) ـ پخت سریع حبوبات.

موارد پرهیز: مانع جذب ویتامین‌ها در بدن می‌شود ـ سرطان ـ استفراغ (زیاده روی) ـ ورم معده.

چ

چای

ارزش غذایی: دارای فلوراید و پروتئین - دارای آنتی اکسیدان و آنتی بیوتیک - مد ر- خروج سموم را از عضلات آسان می‌کند - محرک جهاز گوش - اسهال - تب برفکی - شیرافزا - خستگی - نقرس و اسید اوریک - اعصاب (کم) - حافظه - مقاومت دندان را بالا می‌برد - اختلالات کلیه (کمرنگ) - بالا بردن توانایی انسان - مسمومیتها - آنفولانزا - سرماخوردگی - سکته مغزی و قلبی (کمرنگ).

* توجه: اگر در هنگام دم کردن چای، چند تکه میخ آهنی تمیز را در قوری چای بیندازید از سکته قلبی جلوگیری می‌کند و در ضمن تفاله‌های چای برای رشد مو و تقویت گیاهان به عنوان کود مفید است.

* چای دم کرده بعد از ۲۴ ساعت تولید سرطان می‌کند، همچنین دم کردن لیمو عمانی با چای نیز تولید سرطان می‌کند.

موارد پرهیز: عدم جذب کلسیم و پتاسیم و فقر ویتامین - یبوست - حافظه (زیاده روی) - اسیدی‌کننده خون - آفت دهان (چای داغ) - زخم روده و اثنی عشر - بزرگ کردن کیسه صفرا - نیروی جنسی - لاغری - زردی دندان - سنگ کلیه (زیاده روی چای غلیظ) - تپش قلب - آنژین قلبی - نوزادان - فشار خون (زیاده روی) - سنگ اگزالیک - پوکی استخوان - مسمومیت (بیش از ۲۴ ساعت دم بکشد تولید سم می‌کند) - لکه دار کردن

احتمالی دندانها ـ کم خونی ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ بیماری تتانی ـ گرفتگی عضلات ـ سوزش مچ دست و پا ـ ازدیاد گلبولهای سفید ـ ورم معده.

ح

حلوا

ترکیبات: آرد گندم ـ شیره انگور.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ گروه B (خصوصاً B5) ـ C ـ E، کرومیوم ـ سلنیوم ـ حاوی آسپیرین ـ سوربیتول ـ انسولین گیاهی ـ انرژی زا ـ مغذی ـ تصفیه خون ـ اشتها آور ـ کم خونی ـ لاغری ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ آلبومینوری ـ انسداد مجاری طحال ـ زایمان راحت ـ سل ـ مسمومیت ـ سیفلیس ـ همهمه گوش ـ لکنت زبان ـ احتقان کبدی ـ ورم معده ـ زخم معده ـ قولنج معده ـ نفخ ـ عوارض یائسگی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ گاز روده و ورم معده ـ شاش بند ـ سرطان (معده ـ سینه) ـ اوره خون ـ چربی خون ـ کم خونی ـ تپش عصبی قلبی ـ زیبایی جنین ـ عقیم بودن ـ اسکیزوفرنی ـ سایکوز ـ فسفات در ادرار ـ ادم ـ خون ادراری ـ توکسیکوز ـ بیماری شارکو ـ فشار روحی همراه با خستگی.

موارد پرهیز: استسقاء ـ تب ـ حصبه ـ قند خون (زیاده روی) ـ عطش ـ میگرن ـ آلبومینوری ـ سنگ فسفات ـ سر درد ـ در بعضی افراد ـ استئاتوره ـ آمبولی ـ واریس ـ اسیدی‌کننده خون ـ گرفتگی عروق کرونر قلب.

حلیم

ترکیبات: گوشت بوقلمون ـ گندم پوست گرفته ـ پیاز ـ روغن ـ دارچین ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B5 ـ B12 ـ C ـ E، کرومیوم ـ روی ـ سلنیوم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ مغذی ـ تقویت عمومی ـ لاغری ـ عقیم بودن ـ جلوگیری از سقط جنین ـ خستگی ـ تنظیم عادات ماهانه ـ بد بویی دهان ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ ادم ـ آنفولانزا ـ مسمومیت ـ واریس ـ پورپورا ـ آمفیزم ـ کوه گرفتگی ـ خون ادراری ـ سرطان (کبد ـ سینه) ـ M.S ـ سایکوز ـ پارکینسون ـ فسفات در ادرار ـ طول عمر ـ اکروسیانوز ـ اسپرو ـ تب برفکی ـ بیماری شارکو ـ عوارض یائسگی ـ فشار روحی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ نقرس ـ اسیداوریک ـ عفونت ادراری ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ ورم غدد پروستات ـ اسیدی‌کننده خون ـ حصبه ـ اوره خون ـ آسم ـ آترومی ـ هپاتیت روده ـ فشار خون ـ قلب ـ آلبومینوری ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ انگل ـ صدای زنگ در گوش ـ بواسیر ـ پا درد ناشی از اورمی ـ استئاتوره ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ پیتریازیس ـ التیام زخمهای قرنیه.

حلیم بادمجان

ترکیبات: بادمجان ـ گوشت گوسفندی ـ عدس ـ پیاز ـ کشک سائیده ـ روغن ـ مغز گردو ـ نمک ـ فلفل.

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه B (خصوصاً B1 ـ B3 ـ B8 ـ B12) ـ C ـ E منیزیم ـ روی ـ مس ـ پتاسیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ آهن ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ کلسیم ـ فسفر ـ حاوی رادیواکتیو ـ مدر ـ مقوی ـ ضد غلظت خون ـ شیرافزا ـ صفرابر ـ تکرر ادرار ـ رینورد ـ کبد (کم مصرف شود) ـ راشیتیسم ـ رماتیسم ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ کمر درد ـ تقطیرالبول ـ رفع ترشحات سفید خانمها ـ مسمومیت قارچ سمی ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ اسهال مزمن ـ سرطان ـ خونریزی داخلی ـ لاغری ـ بری بری ـ بیماری شارکو ـ شوکهای آنافیلاکتیک ـ آدیسون ـ اکرودینی ـ ورم میز راه.

موارد پرهیز: چاقی ـ چربی خون ـ فشار خون ـ صرع ـ سخت ادراری ـ سوزش ادرار ـ یبوست ـ یرقان ـ ورم لوزه ـ گلودرد ـ تب ـ سرفه ـ آسم ـ ورم کلیه ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ لک سیاه ـ افزاینده سودا ـ آلبومینوری ـ عفونت روده ـ ناراحتیهای روده و معده ـ حصبه ـ جذام ـ سر درد ـ مالیخولیا ـ سنگ کیسه صفرا ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ واریس ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ انگل.

خ

خامه

ترکیبات: شیر

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ C ـ D ـ F، شیر افزا ـ هورمون زنانه ـ مغذی ـ نیروزا ـ اشتهاآور ـ نرم‌کننده صدا ـ سرفه خشک ـ سینه پهلو ـ لاغری (با عسل) ـ مقاومت در برابر عفونتها ـ بیماری تتانی ـ پزوریازیس ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ گرفتگی عضلات ـ سوزش مچ دست و پا ـ ورم حفره بینی ـ اعصاب و کوفتگی روحی ـ ترمیم زخمها ـ کولی باسیلوز ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ ورم دستگاه تناسلی ـ بهبودی زخمهای قرنیه ـ عواض یائسگی ـ ورزشکاران پرورش اندام (با عسل یا شیرهٔ انگور) ـ تورم غدد لنفاوی ـ تپش قلب ـ قند در ادرار ـ مننژیت.

موارد پرهیز: تورم غده پروستات ـ چاقی ـ چربی خون ـ فشار خون ـ زنان حامله (زیاده روی) ـ زیادکننده اخلاط ـ زیبایی ـ میگرن ـ سرطان (رحم ـ تخمدان) ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ سوء هاضمه ـ ترش کردن معده ـ کیسه صفرا ـ قلب ـ کبد ـ اختلالات پوستی ـ آب مروارید ـ یرقان نوزادی.

خاویار

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه B (خصوصاً B1) ـ مغذی ـ نیروزا ـ تقویت عمومی ـ تقویت نیروی جنسی ـ گواتر ـ حافظه ـ اسپرو ـ

همراه خواص گوشت قرمز - بری بری - تشنج در حاملگی - اکروسیانوز - داءالرقص - انقباضات رحمی - نازایی - اکرودینی - هوابلغی - تقویت حس بویایی - ورم بناگوش - تب برفکی - نازایی زنان.

خوراک قارچ

ترکیبات: قارچ - گوشت مرغ - پیاز سرخ کرده - آرد - آبلیمو - زعفران - روغن - رب گوجه‌فرنگی - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 - B2 - B3 - B12 - C - فسفر - منیزیم - روی - گوگرد - سدیم - پتاسیم - مس - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک - رادیواکتیو - آسپیرین - صفرا آور - مقوی - مدر - لاغری - ضعف عمومی - سل - مرض قند - نازایی - اسهال - بری بری - آب مروارید - رشد قد - اکرودینی - سرطان (پروستات - ریه) - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - اسکوربوت - مالاریا - اکروسیانوز - تقویت حس بویایی - انقباضات رحمی - ورم عنبیه - سرگیجه‌های منیر - پوسته شدن سطح پوست

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A - هدر رفتن آهن - فقط ۳۰٪ پروتئین قارچ قابل جذب است - قلب (قارچ برای قلب یک سم واقعی است) - سکته قلبی و مغزی - استفراغ - سخت ادراری - سقط جنین (زعفران) - استسقاء - کلسترول و تصلب شرائین - تنگی نفس - ضعف دید - شبکوری - سرطان‌ها بجز پروستات و ریه (به علت هیدازین) - کبد - حساسیت پوستی و غذایی - معده و روده حساس - سوءهاضمه - فشار

خون - کمر درد - اسیدی‌کننده‌ی خون - زرد شدن کف دست - ورم آپاندیس - آلبومینوری - اورمی - ورم کلیه - انگل - میگرن - گواتر - ورم غده پروستات - آلزایمر - التیام زخم‌های قرنیه - ترمیم زخم‌ها - کولی باسیلوز - ورم دستگاه تناسلی - ورم دستگاه تناسلی - کوریزای مزمن - مخملک - قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی)

خوراک معمولی

ترکیبات: سیب‌زمینی - هویج - لوبیا سبز - لیموعمانی - گوشت مرغ - پیاز - رب گوجه‌فرنگی - روغن - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 - B6 - A - E - پتاسیم - فسفر - منیزیم - گوگرد - سدیم - آهن - مس - کلسیم - کبالت - سلنیوم - نشاسته - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک - عامل مؤثره ضد ویروسی - آسپیرین - قلیایی‌کننده‌ی خون - صفراآور - مقوی - مدر - اسپرو - تب برفکی - لاغری - کمردرد - استسقاء - یبوست - تصلب شرائین - کلسترول - آنفولانزا - سرماخوردگی - قلب - سوزاک - ترومبوز خون - میگرن - یرقان - اسکوربوت - اورمی - اسهال خونی - اسهال - نقرس - اسید اوریک (بدون گوشت) - سرطان (کبد - پروستات - ریه - لوزالمعده - سینه) - پیشگیری از آپاندیس - امراض روده - شبکوری - آب مروارید - رشد قد - چسبندگی پلاکت‌های خون - تقویت اسپرم - سنگ کیسه صفرا - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - تقویت حس بینایی، بویایی و چشایی - پرکاری تیروئید - تقویت غدد بدن - از بین برنده خطرات نیکوتین سیگار - پورپورا -

ـ کوه گرفتگی ـ مقاومت در برابر عفونت‌ها ـ ترمیم زخم‌ها ـ کولی باسیلوز ـ ورم دستگاه تناسلی ـ افزاینده‌ی تعداد گرانولوسیت در خون ـ رادیودرمیت ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ تری‌گلیسیرید (با هویج زیاد و کلم کم)

موارد پرهیز: ترش کردن معده (لیمو عمانی) ـ رماتیسم ـ ورم کلیه ـ آلبومینوری ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ پژمردگی احساسات روحی ـ چاقی ـ ورم آپاندیس ـ واریس ـ خروج مقعد ـ قند خون ـ مرض قند ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده حساس ـ بدبویی عرق ـ فشار خون ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ زرد شدن کف دست (رب گوجه‌فرنگی) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ ورم غده پروستات (گوشت) ـ صرع ـ قند در ادرار (هویج ـ رب گوجه‌فرنگی)

خورش آلو

ترکیبات: گوشت مرغ ـ لپه ـ پیاز ـ شکر ـ آلوخراسانی ـ زعفران ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B2 ـ B3 ـ B12 ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ آنتی بیوتیک ـ آسپیرین ـ سوربیتول ـ منبع فیبر گیاهی ـ صفراآور ـ تب ـ عطش ـ بسیار مغذی و انرژی زا ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ استسقاء ـ قولنج معده ـ ترک لب و دهان ـ تلخی و بدبویی دهان ـ اختلال هواس ـ انگل روده و معده ـ

نرم‌کننده‌ی سینه (صاف‌کننده‌ی صدا) ـ سرفه ـ مسمومیت با سرب یا مس ـ کبد ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ سنگ کیسه صفرا ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ آمفیزم ـ رشد قد ـ لاغری و ضعف عمومی ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ خارش شدید ـ اکروسیانوز ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت‌های خون ـ اسپرو ـ تب برفکی ـ ورم میزراه ـ سیروزها ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ زونا ـ ترمیم شکستگی استخوان ـ پوسته شدن سطح پوست ـ کم خونی ـ ناتوانی تنفسی ـ زخم پوستی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ چربی خون ـ چاقی ـ آترومی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ نفخ ـ آنژین صدری ـ فشار خون ـ سقط جنین (زعفران) ـ مرض قند ـ زخم روده و اثنی عشر ـ سکته مغزی ـ آلبومینوری ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ نقرس و اسید اوریک ـ طحال (آلو زیاد) ـ حجاب حاجز (آلو) ـ ضعف تاندون‌ها ـ آترومی ـ فشار خون ـ واریس ـ حساسیت‌های پوستی ـ اکروسیانوز ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ صرع ـ سرطان ـ حصبه ـ صدای زنگ در گوش ـ بواسیر ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ پیتریازیس

خورش آلو اسفناج

ترکیبات: آلو خراسانی ـ اسفناج ـ گوشت ماهیچه ـ روغن ـ پیاز سرخ کرده ـ آبغوره ـ شکر ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ K ـ مس ـ آهن ـ سدیم ـ گوگرد ـ فسفر ـ منیزیم ـ حاوی کلروفیل ـ پروتئین ـ آسپیرین ـ سوربیتول ـ

فیبر گیاهی ـ صفراآور ـ مقوی ـ انرژی زا ـ تب ـ عطش ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ لاغری و ضعف عمومی ـ کم خونی ـ شاش بند ـ محرک غدد مترشحه ـ زیادکننده‌ی شیر مادر ـ خستگی ـ سل ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ استسقاء ـ ترک لب و دهان ـ تلخی و بدبویی دهان ـ اختلال حواس ـ انگل روده و معده ـ زیادکننده‌ی بلغم ـ جلوانداختن بلوغ دختران ـ تکرر ادرار ـ فلج ـ استفراغ ـ افتادگی زبان کوچک ـ قولنج روده ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را زیاد می‌کند ـ آلزایمر ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ لرزش ـ اختلال حواس ـ ترمیم شکستگی استخوان ـ پوسته شدن سطح پوست ـ کم خونی ـ ناتوانی تنفسی ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ ملنا ـ استروفولوس ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ بری بری ـ تشنج در حاملگی ـ انقباضات رحمی ـ اسپرو ـ ورم بناگوش ـ نازایی ـ افرادی که زیاد خون دماغ می‌شوند.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ A ـ قند خون ـ مرض قند ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ هپاتیت روده ـ زیبایی پوست ـ صرع ـ صفراوی مزاج‌ها ـ اسهال صفراوی ـ واریس ـ حساسیت غذایی و پوستی ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ آترومی ـ حصبه ـ استفراغ ـ غلظت خون ـ طحال ـ نقرس و اسید اوریک ـ اورمی ـ تورم کیسه صفرا ـ آمبولی ـ حساسیت در کودکان زیر ۶ سال ـ زخم معده و اثنی عشر ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ چربی خون ـ سکته مغزی ـ حجاب حاجز ـ ضعف تاندون‌ها ـ نیروی جنسی (آبغوره) ـ زنان حامله ـ سنگ اورات، اگزالیک و فسفاته ـ مخملک ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ کوریزای مزمن

خورش بادمجان

ترکیبات: بادمجان ـ گوشت مرغ ـ رب گوجه‌فرنگی ـ غوره ـ پیاز سرخ کرده ـ نمک ـ روغن ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B12 ـ C ـ پتاسیم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی رادیو اکتیو ـ آسپیرین ـ قلیایی کننده‌ی خون ـ ملین ـ استفراغ ـ صفرا آور ـ مقوی ـ مدر ـ ضد غلظت خون ـ ضد مسمومیت قارچ سمی ـ جلو انداختن بلوغ در دختران ـ تکرر ادرار ـ قند خون ـ مرض قند ـ سکته مغزی ـ ترومبوز ـ افتادگی زبان کوچک ـ اکروسیانوز ـ کوه گرفتگی ـ پیشگیری از آپاندیس ـ اختلالات روده ـ آب مروارید ـ رشد قد ـ سرطان (پروستات ریه) ـ پورپورا ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ تب برفکی ـ ورم میزراه ـ کم خونی هیپوکرومی ـ پارکینسون

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ تب ـ چاقی ـ چربی خون ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ خارش پوست ـ تاول دهان ـ تیره کننده‌ی رنگ پوست ـ لک سیاه ـ بدبویی عرق ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ ورم آپاندیس ـ یرقان ـ ناراحتی‌های معده و روده ـ آسم ـ حصبه ـ جذام ـ سردرد ـ مالیخولیا ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون ـ ورم کلیه ـ تورم کبدی ـ نیروی جنسی ـ مخملک ـ زنان حامله ـ سنگ فسفات ـ اسهال صفراوی ـ کبد ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون (رب گوجه‌فرنگی) ـ زرد شدن کف دست ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ آلبومینوری ـ واریس ـ انگل ـ ورم غده پروستات ـ کولی باسیلوز ـ

پیتریازیس ـ قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی)

خورش بامیه

ترکیبات: بامیه ـ روغن ـ گوشت قرمز ـ گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامینهای B3 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ کلسیم ـ اسید فسفریک ـ پروتئین ـ نشاسته ـ حاوی آسپیرین ـ صفرا آور ـ مقوی ـ مدر ـ ضد غلظت خون ـ گرفتگی صدا ـ سوزاک ـ پیشگیری از آپاندیس ـ اختلالات روده ـ آب مروارید ـ سنگ کلیه ـ سیاتیک ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ رشد قد ـ سرطان (پروستات ـ ریه) ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ تقویت نطفه ـ سنگ کیسه صفرا ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ ورم میزراه ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ کم‌کننده‌ی سودا ـ زیادکننده‌ی اسپرم (منی) ـ زایمان راحت ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت در خون ـ سرگیجه منیر ـ پزوریازیس ـ زونا ـ کم‌خونی هیپوکرومی ـ آدیسون ـ توکسیکوز ـ ترمیم شکستگی استخوان ـ ترس ـ اختلالات حواس ـ لرزش ـ پوسته شدن سطح پوست ـ ازدیاد گلبول‌های سفید

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ تهوع ـ کبد ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده حساس ـ اسهال ـ بواسیر ـ بدبویی عرق ـ کم کننده‌ی شیر ـ فشار خون ـ پیتریازیس ـ کمردرد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ زرد شدن کف دست ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ هپاتیت روده ـ قلب ـ ترمیم زخم‌ها ـ کولی

باسیلوز ـ قند در ادرار ـ (رب گوجه‌فرنگی)

خورش به

ترکیبات: به ـ گوشت قرمز ـ روغن ـ پیاز سرخ کرده ـ شکر ـ آبلیمو ـ رب گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B2 ـ B3 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی رادیو اکتیو ـ آنتی بیوتیک ـ صفراآور ـ مقوی ـ مدر ـ ضد غلظت خون ـ شیرافزا ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ اختلالات روده ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سستی عروق دموی ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ رشد قد ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ سرطان (پروستات ـ ریه ـ کبد) ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ سل ـ لاغری ـ تقویت نطفه ـ سنگ کیسه صفرا ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ حصبه ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ آلبومینوری ـ مالاریا ـ اختلالات کیسه صفرا ـ ورم عنبیه ـ اکروسیانوز ـ خونریزی‌های داخلی ـ افسردگی ـ التیام شکستگی استخوان ـ بازکننده‌ی عروق کرونر قلب ـ تقویت قلب ـ ترومبوز خون ـ برفک دهان ـ رفع ترشحات زنانگی ـ از بین برنده آثار مستی ـ کابوس ـ اسپرو ـ سختی و سوزش ادرار ـ تب برفکی ـ ورم میزراه ـ سرگیجه‌های منیر ـ کم خونی هیپوکرومی ـ پزوریازیس ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ لرزش ـ اختلال حواس

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ سنگ فسفاته و اورات ـ قند خون ـ حساسیت غذایی و پوستی ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ

عفونت ادراری زنان حامله ـ صرع ـ مرض قند ـ کبد ـ یبوست ـ استفراغ ـ خارش پوستی ـ بد بویی عرق ـ نقرس ـ اسیداوریک ـ آترومی ـ اورمی ـ معده و روده حساس ـ اسهال ـ بواسیر ـ فشار خون ـ کم‌کننده‌ی شیر ـ زرد شدن کف دست (رب گوجه‌فرنگی) ـ واریس ـ ورم غده پروستات ـ یبوست ـ سکسکه ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ مخملک ـ کوریزای مزمن

خورش ریواس

ترکیبات: ریواس ـ گوشت قرمز ـ پیاز سرخ کرده ـ رب گوجه فرنگی ـ نعناع ـ جعفری ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ پتاسیم ـ سدیم ـ کلسیم ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ انسولین گیاهی ـ اشتهاآور ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ تصفیه خون ـ قاعده‌آور ـ شیرافزا ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ آروغ ـ طاعون ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ بدبویی دهان ـ ورم روده و معده ـ سردرد ـ اختلالات کلیه ـ یرقان ـ حصبه ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ انگل روده و معده ـ آسم ـ تشنج ـ وبای التور ـ نیروی جنسی ـ طول عمر ـ آرتروز ـ برص ـ فشار خون (با حذف رب گوجه‌فرنگی و گوشت) ـ استئاتوره ـ اسهال ـ سوزاک ـ فتق ـ سرطان (ریه ـ غده پروستات) ـ اوره خون ـ یرقان ـ قند خون ـ مرض قند ـ نقرس و اسید اوریک (سویا به جای گوشت) ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ اسکوربوت ـ ورم طحال ـ گواتر ـ آب مروارید ـ سیاهی زیر چشم ـ کبد ـ سلولیت ـ میوکاردیت قلب ـ آنژین قلبی ـ آلبومینوری ـ غده زیر پوست ـ الکلیسم ـ

احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ اختلالات کیسه صفرا ـ ترشحات سفید زنان ـ باد سرخ ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ پورپورا ـ کوه‌گرفتگی ـ تنگی نفس ـ عقیم بودن ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ کم خونی هیپوکرومی ـ پزوریازیس ـ زونا

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ زنان حامله (جعفری) ـ حصبه ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده حساس ـ بواسیر ـ بدبویی عرق ـ زرد شدن کف دست ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ افزاینده‌ی سودا ـ فشار خون ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ تصلب شرائین و کلسترول (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ ورم کلیه (گوشت) ـ سنگ اگزالیک (ریواس) ـ پیتریازیس ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ قند در ادرار (رب گوجه)

خورش فسنجان

ترکیبات: گوشت مرغ ـ مغز گردو ـ رب انار ـ رب گوجه‌فرنگی ـ شکر ـ آبغوره ـ پیاز سرخ کرده ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B3 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ E ـ منیزیم ـ پتاسیم ـ روی ـ مس ـ گوگرد ـ سدیم ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ تصفیه خون ـ مدر ـ مقوی ـ قابض ـ شیرافزا ـ مغذی ـ انرژی زا ـ رفع ترشحات سفید ـ خستگی ـ صفرا آور ـ ضد غلظت خون ـ پیتریازیس ـ کولی باسیلوز ـ کوریزای مزمن ـ لاغری ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ سرطان (خصوصاً روده ـ غده پروستات ـ ریه ـ کبد) ـ اسپرو ـ نعوظ آور ـ

زیادکننده‌ی اسپرم - نیروی جنسی - انگل روده و معده - بری بری - رماتیسم - سیاتیک - کمردرد - فلج - راشیتیسم - ورزشکاران پرورش اندام - تقویت قلب - کلسترول - تصلب شرائین(کم) - پور پورا - ورم طحال - جلوانداختن بلوغ دختران - تقویت دستگاه ادراری - تقطیر البول - تکرر ادرار - ضد عفونی روده - سستی عروق دموی - رشد قد - چسبندگی پلاکت‌های خون - تقویت نطفه - سنگ کیسه صفرا - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - آنفولانزا - کوه گرفتگی - استفراغ حاملگی - زایمان راحت - ورم میزراه - ترس - لرزش - اختلال حواس - حافظه - افزاینده‌ی تعداد گرانولوسیت در خون - کم خونی هیپوکرومی - فشار روحی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A - افراد مسن - اختلال در بینایی - حساسیت غذایی و پوستی - زیبایی - خارش پوستی - جوش‌های دهان و زبان - جوش صورت - بدبویی عرق - مخملک - قند خون - مرض قند - اسیدی‌کننده‌ی خون - امراض کبدی (زیاده‌روی) - صرع - سنگ فسفات و اورات - واریس - صفراوی مزاج‌ها - عفونت ادراری در زنان حامله - سرماخوردگی - لوزه - گلودرد - آترومی - استفراغ - چاقی - آسم - فشارخون - سرفه - زنان حامله - اسهال صفراوی - افزاینده‌ی سودا - زرد شدن کف دست (رب گوجه) - نقرس - اسید اوریک (گوشت) - اوره‌ی خون - زخم روده و اثنی عشر (انار) - خش دار کردن صدا - کوریزای مزمن - پیتریازیس - قند در ادرار (رب گوجه)

خورش قرمه سبزی

ترکیبات: تره ـ جعفری ـ شنبلیله ـ گشنیز ـ اسفناج ـ لوبیا چیتی ـ گوشت ـ لیموعمانی ـ پیاز سرخ رده ـ رب گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های D ـ B12 ـ B2 ـ B3 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ کلسیم ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ انسولین گیاهی ـ صفرا بر ـ میکروب کش ـ عطش ـ عرق آور ـ ملین ـ تورم غدد لنفاوی ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ محرک غدد مترشحه ـ شادی آور ـ قاعده آور ـ توکسیکوز ـ استسقاء ـ ورم طحال ـ ترس ـ فشار خون (بدون رب) ـ مرض قند ـ سرطان (ریه ـ مری ـ سینه) ـ قند خون ـ کبد ـ ایدز ـ بواسیر ـ تقویت لوزالمعده ـ شب ادراری ـ تقطیر البول ـ سوزش ادراری ـ نقرس و اسید اوریک ـ استسقاء ـ سل مغزی ـ قاعدگی دردناک ـ بیخوابی ـ تاول دهان ـ کوه گرفتگی ـ راشیتیسم ـ امراض کبدی ـ کلیه ـ گلودرد ـ یبوست ـ مبارزه با سموم ناشی از مصرف گوشت ـ سینوزیت ـ دیفتیری ـ وسواس ـ صرع ـ لقوه ـ تشنج ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ رفع بوی شراب ـ چربی خون ـ سنگ کیسه صفرا ـ لارنژیت ـ باز کردن صدا ـ سختی زهدان ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ تورم ریه ـ خلط خونی ـ عفونت ریه ـ ضد عفونی ریه ـ طول عمر ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ غده‌های زیر پوستی ـ زخم‌های واریسی ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ استئاتوره ـ آلبومینوری ـ قد نوزاد ـ افرادی که کارهای فکری زیاد انجام می‌دهند ـ تنظیم اعمال قولون و روده ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ تقویت نطفه ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ آنفولانزا ـ

اکروسیانوز - لیختن پلان - اسپاسموفیلی - کوریزای مزمن

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامن E - عدم جذب کلسیم - نیروی جنسی (لیموعمانی) - معده و روده‌های ضعیف - سنگ اورات و اگزالیت - سردرد - نازایی(شنبلیله) - بدبویی عرق - اختلال اعمال بیضه (شنبلیله) - ضعف دید - سستی و بیحالی - حصبه - صرع (زیاده روی) - اختلالات قاعدگی (زیاده روی) - سرطان خون - (گشنیز) - اسهال - اسهال خونی - ورم کیسه صفرا - زنان حامله (جعفری) - نفاخ - سوءهاضمه - آنژین صدری (زیاده روی) - زخم روده و اثنی عشر و معده - هپاتیت روده - کمردرد - اسیدی کننده‌ی خون - زرد شدن کف دست (رب) - آترومی (گوشت) - فشار خون (رب) - آرتریت پا - آرتریت شبکیه - اختلالات قاعدگی (لیموعمانی) - ورم روده و معده (لیموعمانی)

خورش قیمه

ترکیبات: لپه - گوشت قرمز - پیاز - رب گوجه‌فرنگی - لیموعمانی - روغن - سیب‌زمینی - دارچین - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین B2 - B3 - C - A - فسفر - منیزیم - گوگرد - فسفر - سدیم - پتاسیم - سلنیوم - حاوی پروتئین، نشاسته، آسپیرین - مقوی - مدر - صفراآور - استفراغ صفراوی - ضد ویروس - ترومبوز خون - اسکوربوت - کم خونی - بواسیر - پورپورا - تنظیم عادت ماهانه - تقویت بینایی - بدبویی عرق - سرفه - میگرن - کوه گرفتگی - اسکوربوت - اسهال خونی - اسهال - اختلالات روده - سستی عروق دموی -

رشد غدد ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه) ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ تقویت نطفه ـ استئاتوره ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ اعصاب ـ ترمیم زخم‌ها ـ مقاومت در برابر عفونت‌ها ـ کولی باسیلوز ـ پیتریازیس ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سرگیجه‌های منیر ـ اسپرو ـ تب برفکی ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان ـ پوسته شدن پوست ـ عقیم بودن ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ شوک‌های آنافیلاکتیک

موارد پرهیز: ترش کردن معده ـ روده و معده‌ی ضعیف ـ چربی خون ـ چاقی ـ نفاخ ـ آترمی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ زخم روده و اثنی عشر ـ فشار خون ـ تپش قلب (زیاده روی) ـ پژمردگی احساسات ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اگزالیک ـ واریس ـ خروج از مقعد ـ قند خون ـ مرض قند ـ کمردرد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ زرد شدن کف دست ـ زیادکننده‌ی سودا ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ عفونت ادراری در زنان حامله با درد ـ نیروی جنسی (لیموعمانی) ـ آنژین صدری ـ ورم روده و معده (لیموعمانی) ـ اختلالات قاعدگی (لیموعمانی) ـ قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی)ـ

خورش قیمه بادمجان

ترکیبات: بادمجان ـ گوشت قرمز ـ پیاز سرخ کرده ـ لپه ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B12 ـ C ـ گوگرد ـ سلنیوم ـ فسفر ـ منیزیم ـ سدیم ـ پتاسیم ـ مس ـ آهن ـ پروتئین ـ حاوی رادیواکتیو ـ

مدر ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ ملین ـ اسپرو ـ استئاتوره ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ اسکوربوت ـ مسمومیت قارچ سمی ـ پورپورا ـ آنفولانزا ـ کوه گرفتگی ـ ناتوانی‌های تنفسی ـ زخم پوستی ـ کم خونی ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ افزاینده‌ی تعداد گرانولوسیت‌های خون ـ مسمومیت ناشی از سرب و آرسنیک ـ پارکینسون ـ زونا ـ آدیسون ـ توکسیکوز ـ عقیم بودن

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ هدر رفتن ویتامین بدن ـ ضعف بینایی ـ روده و معده‌ی ضعیف ـ زخم روده و اثنی عشر ـ اختلالات کبدی ـ خارش پوست ـ تاول دهان ـ تیره کردن رنگ پوست ـ طحال ـ ورم کبدی ـ تورم کلیه ـ آسم ـ حصبه ـ لکه سیاه ـ جذام ـ سردرد ـ مالیخولیا ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ هپاتیت روده ـ آلبومینوری ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ ورم آپاندیس ـ آترومی ـ اورمی ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ ترمیم زخم‌ها

خورش کدو حلوایی

ترکیبات: کدو حلوایی ـ رب گوجه‌فرنگی ـ پیازسرخ کرده ـ آلو خراسانی ـ آبغوره ـ شکر ـ گوشت قرمز ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامینهای B3 ـ B12 ـ B15 ـ C ـ E ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ سلنیوم ـ وانادیوم ـ منبع فیبر گیاهی ـ حاوی سوربیتول، آسپیرین ـ خستگی ـ صفرابر ـ

عطش ـ ملین ـ ضد حساسیت ـ دافع بلغم ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ تب ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ استسقاء ـ قولنج معده ـ ترک لب و دهان ـ بدبویی دهان ـ اختلال حواس ـ انگل معده و روده ـ ورم معده ـ نرم‌کننده‌ی معده ـ صاف کردن صدا ـ انزال زودرس ـ فعال‌کننده‌ی کلیه ـ سخت ادراری ـ امراض کبدی ـ لاغری ـ سرفه ـ نرم‌کننده‌ی سینه ـ جلوانداختن دختران ـ فلج ـ جلوگیری ازسقط جنین ـ بدبویی عرق ـ آنفولانزا ـ ترومبوز ـ پیشگیری از آپاندیس ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سستی عروق ـ اسکوربوت ـ رشد قد ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه ـ کبد) ـ تقویت نطفه ـ اوره خون ـ قلب ـ مسمومیت ناشی از مس، سرب، الکل، جیوه، مواد مخدر و رنگ‌ها ـ هذیان گویی ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ توکسیکوز ـ زونا ـ پزوریازیس

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ هدر رفتن آهن بدن ـ چاقی ـ قند خون ـ مرض قند ـ ضعف بینایی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ آترومی ـ اسهال ـ چربی خون ـ سکته‌ی مغزی (زیاده روی) ـ سنگ اگزالیک و فسفاته ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ حجاب حاجز ـ ضعف تاندون‌ها ـ حصبه ـ صرع ـ سرطان (شکر) ـ جوش صورت ـ اکروسیانوز ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ سوزاک ـ سیفلیس ـ واریس ـ طحال ـ اسهال صفراوی ـ فشار خون ـ زرد شدن کف دست ـ بدبویی عرق (رب گوجه)ـ افزاینده‌ی سودا ـ نیروی جنسی (زیاده روی) ـ ورم غده‌ی پروستات (پیاز داغ) ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ پیتریازیس ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ قند در ادرار (رب)

خورش کدو سبز

ترکیبات: کدو سبز ـ گوشت قرمز ـ پیاز سرخ کرده ـ روغن ـ غوره ـ رب گوجه ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B2 ـ B3 ـ C ـ سلنیوم ـ سدیم ـ گوگرد ـ فسفر ـ منیزیم ـ مس ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ کم‌کننده‌ی بزاق ـ استفراغ ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ چاقی ـ جلو انداختن بلوغ دختران ـ تکرر ادرار ـ فلج ـ جلوگیری از سقط ـ بد بویی عرق ـ قند خون ـ مرض قند ـ چربی خون ـ نقرس ـ اسید اوریک(با جانشین کردن سویا به جای گوشت) ـ بیخوابی عصبی ـ سکته مغزی ـ ترومبوز ـ افتادگی زبان کوچک ـ قولنج روده (کم) ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ پیشگیری از آپاندیس (بدون گوشت ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اسپرو ـ سستی عروق دموی ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ رشد قد ـ پورپورا ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه) ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ سنگ کیسه صفرا ـ اعصاب ـ کوه گرفتگی ـ تب برفکی ـ تورم ریه ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ ورم میزراه ـ آدیسونه ـ توکسیکوز

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ضعف بینایی ـ سست‌کننده‌ی بدن ـ اسهال صفراوی ـ کبد ـ بواسیر ـ بدبویی عرق ـ افزاینده سودا ـ زنان حامله ـ اختلالات روده (زیاده روی) ـ سنگ فسفاته ـ فشار خون ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون (رب گوجه) ـ زردی کف دست ـ تصلب شرائین و کلسترول (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک ـ (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ ورم غده

پروستات (پیاز سرخ کرده) - پیتریازیس - التیام زخم‌های قرنیه - کوریزای مزمن - مخملک - قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی)

خورش کرفس

ترکیبات: کرفس - گوشت قرمز - نعناع - جعفری - پیاز سرخ کرده - لیموعمانی - روغن - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 - B12 - C - کلسیم - فسفر - منیزیم - سدیم - پتاسیم - آهن - مس - سلنیوم - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک - اشتهاآور - صفراآور - رقیق‌کننده‌ی خون - قاعده آور - تب بر - مدر - شیر افزا - سرطان (خصوصاً کبد) - پیشگیری از آب مروارید - گواتر - چسبندگی پلاکت‌های خون - طول عمر - آنفولانزا - کوه گرفتگی - سوءهاضمه - نفخ - آروغ - امراض قلبی- سوزش ادرار - پورپورا - استسقاء - بواسیر - بدبویی دهان - ورم روده و معده - سردرد - امراض کلیوی - یرقان - حصبه - زیادکننده‌ی اسپرم - انگل روده - آسم - تشنج - تصلب شرائین - کلسترول (سویا به جای گوشت استفاده گردد) - فشار خون - وبای التور - نیروی جنسی - ورم طحال - لرزش دست - رماتیسم - آرتروز - برص - کم خونی - اوره خون (سویا به جای گوشت) - اسهال - سوزاک - فتق - قند خون - مرض قند - نقرس و اسیداوریک (سویا به جای گوشت) - رشد قد - زیبایی - سیاهی زیر چشم - قاعدگی سخت - آلبومینوری - تنگی نفس - مسمومیت با سرب - دفع آلودگی‌های خونی - غده‌های زیر پوست - زخم واریسی - الکلیسم - سلولیت - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را

بالا می‌برد ـ تری گلیسیرید ـ چربی ـ اکروسیانوز ـ ورم میزراه ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ فقدان گرانولوسیت در خون

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ زنان حامله (جعفری) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ سنگ کیسه صفرا (گوشت) ـ فشار خون (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ پیتریازیس ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ تصلب شرائین و کلسترول (گوشت) ـ اوره خون (گوشت) ـ ورم غده پروستات (گوشت) ـ وسواس ـ مالیخولیا ـ ترش کردن معده ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ ورم روده و معده (لیموعمانی) ـ اختلالات قاعدگی (لیموعمانی)

خورش کنگر

ترکیبات: کنگر ـ گوشت قرمز ـ نعناع ـ جعفری ـ پیاز سرخ کرده ـ رب گوجه‌فرنگی ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B12 ـ C ـ E ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ آنتی بیوتیک ـ صفراآور ـ مغذی ـ مدر ـ شیرافزا ـ ضد غلظت خون ـ تصفیه خون ـ اشتهاآور ـ محرک ترشح غدد داخلی ـ قاعده آور ـ تصلب شرائین و کلسترول (سویا به جای گوشت) ـ پیشگیری از آپاندیس ـ اسکوربورت ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ نقرس و اسید اوریک (سویا به جای گوشت) ـ سنگ کیسه صفرا ـ اوره خون ـ (سویا به جای گوشت) ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ کوه گرفتگی ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه ـ کبد ـ

خون) ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سخت ادراری ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ آروغ ـ قاعدگی سخت ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ بواسیر ـ افسردگی ـ تقویت لوزالمعده ـ بدبویی دهان ـ ورم روده و معده ـ سردرد ـ امراض کلیوی ـ یرقان ـ حصبه ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ آسم ـ تشنج ـ فشار خون ـ وبای التور ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ ورم طحال ـ گواتر ـ سیاهی زیر چشم ـ آنژین صدری ـ غده‌های زیر پوست ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ دریا زدگی ـ زخم روده و اثنی عشر ـ تب برفکی ـ اکروسیانوز ـ پزوریازیس ـ سیروزها ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ بیماری شارکو ـ عوارض یائسگی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ زنان حامله (جعفری) ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ معده و روده حساس (مصرف با آب زیاد) ـ بدبویی عرق ـ افزاینده سودا ـ زرد شدن کف دست (رب) ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ اورمی (گوشت) ـ پادردناشی از اوره بالا (گوشت) ـ ترش کردن معده (لیموعمانی) ـ نیروی جنسی (لیموعمانی) ـ پیتریازیس ـ کوریزای مزمن ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ تورم معده و روده (لیموعمانی) ـ اختلالات قاعدگی (لیموعمانی) ـ قند در ادرار (رب)

خورش مرغ ترش

ترکیبات: گوشت مرغ ـ تره ـ جعفری ـ نعناع ـ گشنیز ـ سیر ـ لپه ـ آرد برنج ـ آب نارنج ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ B15 ـ C ـ سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ پتاسیم ـ سدیم ـ گوگرد ـ منیزیم ـ فسفر ـ کلسیم ـ حاوی پنی سیلین ـ پروتئین ـ آسپیرین ـ مقوی ـ ضد تومور ـ شیر افزا ـ اشتهاآور ـ صفرا آور ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ شادی آور ـ تصفیه خون ـ میکروب کش ـ عرق آور ـ مدر ـ عطش ـ تقویت عمومی ـ قاعده آور ـ خستگی ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ سیاهی زیر چشم ـ غده‌های زیر پوست ـ زخم‌های زیر پوستی ـ الکلیسم ـ انگل روده ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ کوه گرفتگی ـ اسهال صفراوی و خونی ـ سلولیت ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ پورپورا ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ ضد سم آرسنیک ـ اسپرو ـ سرطان کبد ـ سنگ کیسه صفرا ـ بازکننده‌ی صدا ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ خلط خونی ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ شب ادراری ـ سوزش ادرار ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ پزوریازیس ـ یرقان ـ قند خون ـ مرض قند ـ ترومبوز ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ آروغ ـ استسقاء ـ بدبویی دهان ـ اکرودینی ـ امراض کلیوی ـ آسم ـ تشنج ـ وبای التور ـ تاول دهان ـ زخم دهان ـ خونریزی داخلی ـ سینوزیت ـ امراض قلبی (کم مصرف شود) ـ ورم رگ بیضه ـ رفع بوی شراب ـ چربی خون ـ بواسیر (بدون سیر) ـ تورم غدد لنفاوی ـ پارکینسون ـ آرتروز ـ ناآرامی پا ـ ترشحات سفید ـ پیشگیری از آب مروارید ـ رینود

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ عدم جذب ید ـ اختلال در عمل تیروئید ـ ناراحتی‌های معده (زیاده‌روی) ـ سر درد (سیر) ـ بواسیر (سیر) ـ چربی خون ـ آترومی ـ حصبه ـ صرع (زیاده روی) ـ اختلالات قاعدگی (زیاده‌روی) ـ فراموشی ـ سرطان خون (گشنیز) ـ کم‌کننده‌ی نعوظ ـ ضعف بینایی ـ فشار خون (گوشت) ـ قلب (گوشت) ـ سنگ اورات ـ ناآرامی عصبی ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ کولی باسیلوز ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ ورم معده

خورش نعناع جعفری

ترکیبات: نعناع ـ جعفری ـ گوشت قرمز ـ گوجه سبز ـ روغن ـ پیاز ـ رب گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B12 ـ C ـ کلسیم ـ سلنیوم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ حاوی آسپیرین ـ صفرا آور ـ مقوی ـ مدر ـ ضد غلظت خون ـ اشتهاآور ـ تصفیه خون ـ قاعده آور ـ طول عمر ـ تب بر ـ شیر افزا ـ پیشگیری از آب مروارید ـ تصلب شرائین و کلسترول (گوشت) ـ پیشگیری از آپاندیس ـ پیشگیری از آب مروارید ـ سستی عروق دموی ـ امراض قلبی ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه ـ کبد) ـ سوزاک ـ قند خون ـ مرض قند ـ اسپرو ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت کم) ـ سنگ کیسه صفرا ـ اوره خون (با گوشت کم) ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ کم خونی ـ اسهال ـ کوه

گرفتگی ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ سوزش ادرار ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ برص ـ استسقاء ـ ورم روده و معده ـ سردرد ـ پلتور ـ امراض کلیوی ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ تشنج ـ لقوه ـ فشار خون (بدون گوشت) ـ وبای التور ـ نیروی جنسی ـ گواتر ـ سیاهی زیر چشم ـ آلبومینوری ـ تنگی نفس ـ غده‌های زیر پوستی ـ زخم‌های واریسی ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ اکروسیانوز ـ تب برفکی ـ سرگیجه‌های منیر ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ کم خونی هیپوکرومی ـ توکسیکوز ـ آدیسون

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامینA ـ زنان حامله (جعفری) ـ حصبه ـ امراض کبد (رب گوجه‌فرنگی) ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ فشارخون ـ کمر درد (رب گوجه) ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ زرد شدن کف دست ـ تصلب شرائین و کلسترول (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ اوره خون (گوجه سبز) ـ نفخ و دل درد (گوجه‌سبز) ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ کولی باسیلوز ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ پیتریازیس ـ قند در ادرار (رب گوجه)

خورش هویج

ترکیبات: گوشت قرمز ـ هویج ـ پیاز سرخ کرده ـ شکر ـ آبغوره ـ رب گوجه‌فرنگی ـ روغن ـ نمک ـ زردچوبه ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B2 ـ B3 ـ B6 ـ A ـ سلنیوم ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ کلسیم ـ کبالت ـ پروتئین ـ حاوی انسولین گیاهی ـ آسپیرین ـ آنتی بیوتیک ـ ضد حساسیت ـ دافع

روده ـ قولنج روده ـ زیادکننده سودا ـ سنگ کیسه صفرا ـ آلبومینوری ـ سل ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ لاغری ـ ورم کلیه ـ ریه‌های ضعیف ـ آسم ـ لقوه ـ یبوست ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ رماتیسم ـ زخم رده و اثنی عشر ـ سنگ اگزالیک و آهکی ـ کمر درد ـ مننژیت ـ نیروی جنسی مردان ـ ناآرامی عصبی ـ هموفیلی

د

دارچین

ارزش غـذایـی مـعطر ـ شـادی آور ـ مـدر ـ قـولنج مـعده و دل درد ـ زیادکننده‌ی منی ـ نیروی جنسی ـ وسواس ـ دلهره ـ سکسکـه ـ رعشـه ـ جنون ـ آلزایمر ـ بدبویی دهان ـ فشـار خـون ـ بـدبویی عـرق ـ اسـتسقاء ـ سخت ادراری ـ بازکننده‌ی ریه ـ فتق ـ ضد استفراغ ـ اسهال ـ مسمومیت ـ چاقی ـ صاف کردن صدا ـ ورم لوزالمعده ـ سرما خوردگی ـ انسدادکبدی ـ بواسیر ـ تنظیم عادت ماهیانه ـ قند خون ـ مرض قند ـ راحت‌زایی

موارد پرهیز: اعصاب (زیاده روی) ـ تپش قلب (زیاده روی) ـ سـقط جنین (زیاده روی) ـ عفونت ادراری در زنـان حـامله ـ تـصلب شـرائـین و کلسترول ـ یبوست ـ بیخوابی ـ ورم غدد پروستات ـ آترومی ـ تلخی دهان ـ زیبایی پوست ـ سرماخوردگی (زیاده روی) ـ صرع ـ طول عمر ـ فشار خون ـ گلودرد ـ زخم معده ـ مثانه ـ افزاینده‌ی عرق پوست ـ هموفیلی ـ میگرن

دلمه بادمجان

ترکیبات: بادمجان ـ گوشت چرخ‌کرده ـ تره ـ جعفری ـ مرزه ـ ترخون ـ نعناع ـ پیازچه ـ ریحان ـ برنج ـ پیاز ـ روغن ـ رب گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ کلسیم ـ

پروتئین ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ رادیواکتیو ـ آسپیرین ـ ضد باکتری ـ ضد غلظت خون ـ ملین ـ صفرا آور ـ مدر ـ قاعده‌آور ـ اشتها ـ تصفیه خون ـ شیرافزا ـ خلط خونی ـ عفونت ریوی ـ تب ـ کم خونی ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ بواسیر ـ بدبویی دهان ـ انگل و ورم روده و معده ـ سردرد ـ یرقان ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ اعصاب ـ مرض قند ـ قند خون ـ سنگ کیسه صفرا ـ باز کردن صدا ـ سرماخوردگی ـ لارنژیت ـ کمردرد ـ سختی زهدان ـ کبد ـ طول عمر ـ رماتیسم ـ چربی خون ـ مسمومیت قارچ سمی ـ آرتروز ـ آب مروارید ـ فتق ـ سوزاک ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ طحال ـ گواتر ـ زیر پوستی ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ ورم غده لنفاوی ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه) ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ ضد تومور ـ پیشگیری از سکته قلبی ـ آدیسون ـ توکسیکوز ـ ناآرامی پا ـ انقباض‌های رحمی ـ باز کردن صدا.

موارد پرهیز: خارش پوستی ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ تیره کردن رنگ صورت ـ لک سیاه ـ زنان حامله (جعفری) ـ سنگ اورات ـ یرقان ـ افزاینده سودا ـ چاقی ـ معده و روده حساس ـ آسم ـ حصبه ـ جذام ـ سردرد ـ مالیخولیا ـ فشار خون ـ ورم کلیه و کبد (زیاده‌روی) ـ ضعف بینایی (تره) ـ اسهال خونی ـ ورم و سنگ کیسه صفرا ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ قند در ادرار (رب).

دلمه برگ مو

ترکیبات: برگ مو ـ گوشت چرخ کرده ـ پیاز ـ تره ـ جعفری ـ ترخون ـ مرزه ـ نعناع ـ پیازچه ـ ریحان ـ برنج ـ پیاز سرخ کرده ـ لپه ـ آبغوره ـ شکر ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ کلسیم ـ حاوی پنی سیلین ـ پروتئین ـ آنتی بیوتیک ـ اشتهاآور ـ تب بر ـ ضد باکتری ـ ملین ـ مدر ـ شیرافزا ـ صفراآور ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ تصفیه خون ـ قاعده آور ـ چربی خون ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ استسقاء ـ اکرودینی ـ بدبویی دهان ـ ورم روده ومعده ـ رینود ـ سردرد زیاد ـ زیاد کننده‌ی اسپرم ـ آسم ـ تشنج ـ فشار خون ـ سوزش ادرار ـ بری بری ـ اسپرو ـ وبای آلتور ـ نیروی جنسی ـ یبوست ـ سنگ کیسه صفرا ـ ورم طحال ـ باز کردن صدا ـ سرطان (کبد) ـ جلوگیری از سقط جنین ـ پیشگیری از آب مروارید ـ برص ـ سرماخوردگی ـ لارنژیت ـ کمردرد ـ بواسیر ـ سختی زهدان ـ بواسیر خونی ـ سیاه سرفه ـ برونشیت ـ خلط خونی ـ عفونت ریه ـ ضدعفونی روده ـ طول عمر ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ الکلیسم ـ امراض کبدی ـ اوره خون (گوشت کم) ـ سوزاک ـ فتق ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ گواتر ـ سیاهی زیر چشم ـ قاعدگی سخت ـ آلبومینوری ـ غده‌های زیر پوستی ـ زخم‌های واریسی ـ سلولیت ـ ورم غده‌ی لنفاوی ـ جلو انداختن بلوغ دختران ـ ترومبوز ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ تقویت وریدها ـ ورم بناگوش ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ خارش شدید ـ ورم میزراه ـ

سرگیجه‌های مـنیر ـ فـقدان گـرانـولوسیت در خـون ـ رادیـودرمیت ـ پارکینسون ـ پوسته شدن پوست ـ ترس ـ لرزش ـ اختلال حواس

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ قند خون ـ مرض قند ـ هپاتیت روده ـ صرع ـ زخم روده و اثنی عشر و معده ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ سردرد ـ معده‌های ضعیف ـ ضعف بینایی (تره) ـ ورم کیسه صفرا ـ زنان حامله (جعفری) ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ گلودرد ـ حصبه ـ نیروی جنسی ـ خشن کردن صدا ـ سنگ اورات و فسفاته ـ اسهال خونی و صفراوی ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ زیاد کردن سودا ـ آترومی (گوشت) ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ پیتریازیس

دلمه فلفل سبز

ترکیبات: فلفل دلمه‌ای ـ گوشت چرخ کرده ـ پیاز سرخ کرده ـ نعناع ـ جعفری ـ تره ـ ترخون ـ مرزه ـ ریحان ـ پیازچه ـ برنج ـ لپه ـ آبغوره ـ شکر ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ کلسیم ـ حاوی پنی سیلین ـ پروتئین ـ آنتی بیوتیک ـ اشتهاآور ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ امراض قلبی (کم) ـ تب بر ـ ضد باکتری ـ ملین ـ مدر ـ شیر افزا ـ صفراآور ـ تصفیه خون ـ قاعده آور ـ چربی خون ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ استسقاء ـ بدبویی دهان ـ ورم روده و معده ـ آسم ـ تشنج ـ فشار خون ـ سوزش ادراری ـ بری بری ـ اسپرو-

نیروی جنسی - یبوست - سنگ کیسه صفرا - ورم طحال- باز کردن صدا - سرطان (کبد) - جلوگیری از سقط جنین - پیشگیری از آب مروارید - کم خونی - طول عمر - سرماخوردگی - لارنژیت - کمر درد - بواسیر - سختی زهدان - بواسیر خونی - سیاه سرفه - برونشیت - خلط خونی - عفونت ریه - ضد عفونی روده - طول عمر - رماتیسم - آرتروز - الکلسیم - امراض کبدی - اوره خون (باگوشت کم) - سوزاک - فتق - رشد قد - چسبندگی پلاکت‌های خون - گواتر - سیاهی زیر چشم - قاعدگی سخت - آلبومینوری - غده‌های زیر پوستی - زخم‌های واریسی - سلولیت - ورم غده‌ی لنفاوی - جلوانداختن بلوغ دختران- ترومبوز - سنگ کلسیمی - پزوریازیس - اسهال خونی - اسهال - تقویت وریدها - ورم بناگوش - ترشحات سفید خانم‌ها - خارش شدید- ورم میزراه - سرگیجه‌های منیر - ورم ریه - اکروسیانوز - زونا - پارکینسون - کم خونی هیپوکرومی - پوسته شدن پوست - ترس - لرزش - توکسیکوز

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A - حساسیت پوستی و غذایی - معده‌های ضعیف (خصوصاً با مصرف آب بین غذا) - سردرد - اسهال خونی (زیاده روی) - سنگ فسفاته - نقرس و اسید اوریک (گوشت) - آترومی (گوشت) - اوره خون (گوشت) - فشار خون (گوشت) - ورم غده پروستات (گوشت) فشارخون (گوشت) - آلزایمر - التیام زخم‌های قرنیه - کولی باسیلوز - کوریزای مزمن - پیتریازیس - ورم دستگاه تناسلی - کلسترول و تصلب شرائین - سردرد - معده‌های ضعیف - ضعف بینایی (تره) - ورم کیسه صفرا - زنان حامله (جعفری) - عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت)

دلمه‌گوجه‌فرنگی

ترکیبات: برنج ـ گوجه‌فرنگی ـ لپه ـ تره ـ جعفری ـ نعناع ـ ترخون ـ مرزه ـ پیازچه ـ ریحان ـ گوشت چرخ کرده ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ کلسیم ـ پروتئین ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ رادیواکتیو ـ آسپیرین ـ ضد باکتری ـ ضد غلظت خون ـ ملین ـ صفرا آور ـ مدر ـ قاعده‌آور ـ اشتهاآور ـ تصفیه خون ـ شیر افزا ـ خلط خونی ـ عفونت ریوی ـ تب ـ کم خونی ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ بواسیر ـ بدبویی دهان ـ انگل و ورم روده و معده ـ سردرد ـ یرقان ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ اعصاب ـ تشنج ـ وبای التوری ـ نیروی جنسی ـ مسمومیت قارچ سمی ـ چربی خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ سنگ کیسه صفرا ـ بازکردن صدا ـ سرماخوردگی ـ لارنژیت ـ کمردرد ـ سختی زهدان ـ کبد ـ طول عمر ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ فتق ـ سوزاک ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ طحال ـ گواتر ـ آب مروارید ـ غده‌های زیر پوستی ـ الکلیسم ـ استئاتوره ـ سلولیت ـ ورم غدد لنفاوی ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه) ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ ورم ریه ـ چاقی ـ پور پورا ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ ضد تومور ـ پیشگیری از سکته قلبی ـ اکرودینی ـ انقباضات رحمی ـ ورم عنبیه ـ ورم میزراه ـ ناآرامی پا ـ پارکینسون ـ مقاومت در برابر عفونت‌ها ـ ترمیم زخم‌ها ـ آدیسون ـ سیروزها ـ عقیم بودن ـ رادیودرمیت

موارد پرهیز: ضعف بینایی (تره) ـ خارش پوستی ـ حساسیت پوستی

و غذایی ـ چاقی ـ معده و روده حساس (خصوصاً همراه با صرف آب) ـ آسم ـ بدبویی عرق ـ افزاینده سودا ـ فشار خون ـ ورم کلیه ـ و کبد (زیاده روی) ـ ضعف بینایی (تره) ـ اسهال ـ امراض کبدی ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی)

دمی باقلا

ترکیبات: برنج ـ لپه باقلا ـ روغن ـ پیاز ـ زرد چوبه ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ C ـ فسفر ـ گوگرد ـ دافع سدیم اضافی بدن ـ پروتئین ـ حاوی فیبر گیاهی ـ آنتی بیوتیک ـ زیادکننده‌ی شیر ـ ضد التهاب ـ مدر ـ شیر افزا ـ سرطان (معده ـ سینه ـ کبد ـ دهان) ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ ضد تومور ـ آکرودینی ـ ورم میزراه ـ نازایی توکسیکوز ـ کم خونی هیپوکرومی ـ خارش شدید ـ تشنج در حاملگی ـ تقویت مغز استخوان ـ کم خونی ـ رشد قد ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ بیخوابی

موارد پرهیز: خارش پوستی ـ هدر رفتن آهن (زیاده روی) ـ میگرن ـ بدبویی عرق ـ فاویسم ـ تلخی دهان ـ غدد تیروئید ـ سنگ اورات ـ صرع ـ قلب ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ کم‌کننده‌ی سرعت انتقال فکری ـ ضعف بینایی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ فشار خون

ر

رب آلو

ترکیبات: آلو زرد (قطره طلا) ـ نمک ـ آبلیمو

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها (خصوصاً C) ـ دارای پتاسیم ـ منبع فیبر گیاهی ـ دارای آسپیرین و سوربیتول ـ دارای اثر رادیواکتیو ـ دارای آنتی بیوتیک ـ مغذی ـ انرژی زا ـ صفرا بر ـ ضد عطش ـ استسقاء ـ مسمومیت ـ یبوست ـ خارش پوستی ـ التیام زخم ـ بالا برنده‌ی ترمیم شکستگی استخوان ـ جوش سیاه ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ اوره خون ـ ضد غلظت خون ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ضد بلغم ـ سوءهاضمه ـ اعصاب ـ افسردگی ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ ورم آپاندیس ـ سردرد ـ تقویت بینایی ـ بدبویی دهان به علت گرمی ـ تلخی دهان ـ اختلالات کبدی ـ آرتروز ـ کم خونی ـ سرطان ـ سنگ کلیه ـ ورم کلیه ـ گلودرد ـ انگل روده و معده ـ اسکوربورت ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ مقاومت در برابر گرما ـ سنگ کیسه صفرا ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ سنگ فسفاته و اگزالیک ـ مرض قند (زیاده روی) ـ پیتریازیس ـ نفاخ ـ اسهال ـ کلسترول ـ آترومی ـ چربی خون ـ رماتیسم ـ آلبومینوری ـ طحال (زیاده روی) ـ حجاب حاجز (زیاده روی) ـ ضعیف‌کننده‌ی تاندون‌ها ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ کولی باسیلوز ـ

کوریزای مزمن ـ مخملک ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی

رب گوجه‌فرنگی

ترکیبات: گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ آبلیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های C ـ A ـ دارای ید ـ حاوی آسپیرین ـ دارای آنتی بیوتیک و اثر رادیو اکتیو ـ کمک به هضم مواد نشاسته‌ای ـ اسکوربوت ـ ضد غلظت خون ـ صفرا آور ـ تقویت بینایی ـ فشار خون ـ سنگ کلیه ـ سیاتیک ـ سستی عروق دموی ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ اوره خون ـ ترومبوز ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ یبوست ـ اسهال کودکان ناشی از فقر ویتامین ـ چاقی ـ رشد قد ـ خونریزی لثه ـ سرطان (بخصوص غده پروستات و ریه) ـ مسمومیت ـ مرض قند ـ نقرس ـ قند در خون ـ اسید اوریک ـ سنگ کیسه صفرا ـ شبکوری ـ تقویت نطفه و اسپرم ـ طول عمر ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ ترمیم شکستگی استخوان ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ترمیم زخم‌ها ـ کولی باسیلوز ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ ناآرامی عصبی

موارد پرهیز: کبد ـ حساسیت‌های پوستی ـ معده و روده‌های حساس ـ سوءهاضمه ـ ایجاد حساسیت رماتیسم (زیاده‌روی) ـ بواسیر ـ بدبویی عرق ـ کم‌کننده شیر مادران (زیاده‌روی) ـ افزاینده سودا ـ فشار خون (زیاده‌روی) ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ زرد شدن کف دست‌ها ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی ـ قند در ادرار

* توجه: در اغلب کارخانه‌ها به رب گوجه‌فرنگی، آرد و مواد رنگی و ماده ضد کپک (آنتی

اکسیدان) که سرطان زا است اضافه می‌کنند، لذا توصیه می‌شود حدالمقدور از رب‌های خانگی مصرف نمایید.

رشته پلو

ترکیبات: رشته پلویی ـ برنج ـ گوشت ماهیچه ـ روغن ـ خرما ـ کشمش ـ زعفران ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ K ـ پتاسیم ـ آهن ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پروتئین ـ دارای فیبر گیاهی ـ شیر افزا ـ احتمال جنین دختر راBالا می‌برد ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ کولی باسیلوز ـ تقویت قلب ـ کم‌کننده‌ی ترشح بزاق ـ رماتیسم ـ فلج ـ زیادکننده اسپرم ـ نیروی جنسی ـ تقویت فوق کلیه ـ سل ـ حافظه ـ سرطان خون و لوزالمعده ـ لاغری ـ استئاتوره ـ استروفولوس ـ ترس ـ اعصاب ـ جنون ـ مالیخولیا ـ ضد تومور ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ پوسته شدن دست ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ورم عنبیه ـ ترمیم زخم‌ها ـ اکروسیانوز ـ ورم میزراه ـ تشنجات ـ کم خونی هیپوکرومی ـ پزوریازیس ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ ملنا ـ پورپورا

موارد پرهیز: خارش پوستی و حساسیت ـ تاول دهان ـ چاقی ـ چربی خون ـ فشار خون ـ سردرد ـ زیاد کننده سودا ـ احتقان کبدی ـ طحال ـ سقط جنین (زعفران) ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت) ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ سنگ اورات

رنگینک

ترکیبات: آرد گندم سبوس دار ـ کره ـ خرما ـ مغز گردو ـ دارچین ـ هل ـ پسته ـ شکر

ارزش غذایی: دارای ویتامینهای A ـ B1 ـ D ـ E ـ پتاسیم ـ آهن ـ هورمون مردانه ـ نشاسته ـ مغذی و انرژی زا ـ معطر ـ ضد ویروس ـ تصفیه خون ـ بدبویی عرق ـ نیروی جنسی ـ استسقا ـ قلب ـ کم خونی ـ اسپرو ـ کبد ـ لاغری ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ سنگ کلیه ـ سرطان خون و لوزالمعده ـ سل ـ ورم روده ـ ترس ـ رماتیسم و مفاصل فلج ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ تقویت بینایی ـ اسهال خونی ـ سکته مغزی ـ متعادل‌کننده‌ی ترشحات غده تیروئید ـ تقویت کلیه ـ وسواس ـ مسمومیت ـ تنظیم ترشحات رحم ـ تنظیم عادت ماهانه ـ مقاومت در برابر عفونت ـ رینود ـ اکروسیانوز ـ اسپاسموفیلی ـ آرتریت شبکیه ـ کولی باسیلوز ـ مخملک بری بری ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ افراد مستعد خون دماغ

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ قند خون ـ مرض قند ـ چربی خون ـ آترومی ـ فشار خون ـ چاقی ـ تپش قلب ـ خارش و حساسیت پوستی ـ حصبه ـ تاول دهان ـ طحال ـ زیادکننده‌ی سودا ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون و ادرار ـ سرطان رحم و تخمدان ـ آترومی ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ نقرس و اسید اوریک (پسته) ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون

روغن آفتابگردان

ارزش غذایی: دارای ویتامینهای A ـ B15 ـ D ـ K ـ پتاسیم ـ روی ـ حاوی هورمون جنسی ـ رادیوا کتیو ـ مدر ـ خستگی ـ بازکننده‌ی عروق مغز ـ سکته مغزی ـ بواسیر ـ جراحات ریه (مثلاً سوختگی در اثر استنشاق وایتکس) ـ سرفه ـ مسمومیت ـ کبد ـ تصلب شرائین ـ قلب ـ ضایعات آتروم ـ یرقان ـ قاعده آور ـ لاغری ـ استسقاء ـ صرع بچه‌ها ـ صفرا بر ـ اعصاب ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ ترمیم زخم‌ها ـ پیتریازیس ـ کوریزای مزمن ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ یرقان نوزادی ـ پورپورا ـ اسپرو ـ استروفولوس

موارد پرهیز: سقط جنین (زیاده روی) ـ گلودرد ـ ایجاد اخلاط زیاد و خش برداشتن صدا ـ بثورات پوستی ـ افسردگی ـ چسبندگی و پیچ خوردگی روده

روغن ذرت

ارزش غذایی: دارای کروم ـ عفونت مجاری تنفسی ـ تسهیل عملکرد قلب و کبد و فعالیت اندام‌ها ـ قولنج کلیه ـ سنگ کلیه ـ ورم غده پروستات ـ ورم مثانه ـ نقرس ـ رماتیسم ـ کم خونی ـ سرماخوردگی ـ گرفتگی صدا ـ استسقاء ـ اسهال ـ لاغری ـ اسید اوریک ـ نقرس ـ سل ـ نفریت ـ آلبومینوری ـ ضد بلغم ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ چربی خون ـ خونریزی داخلی ـ سرطان (بخصوص غده پروستات، پستان و قولون روده) ـ قند خون ـ مرض قند ـ شیر افزا ـ بیماری‌های ناشی از تشعشع رادیو اکتیو

موارد پرهیز: باعث کمبود ویتامین‌های B (و عدم جذب ویتامین B2

می‌شود) ـ یبوست ـ واریس ـ سرماخوردگی (سرخ کردن در روغن) ـ برص ـ سوءهاضمه ـ آب مروارید ـ ماردان شیر ده ـ روز کوری ـ خارش شدید ـ یرقان عفونی ـ چسبندگی و پیچ‌خوردگی روده ـ افسردگی

* توجه: سعی کنید برای مصارف سالاد استفاده گردد چون در حرارت‌های بالا تبدیل به مواد سمی می‌گردد و استفاده از پفک نمکی (تهیه شده از ذرت) تولید چسبندگی روده می‌کند پس در مصرف آن دقت شود.

روغن سویا

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ C ـ E ـ K پروتئین ـ دارای اسید آمینه و هورمون استروژن ـ ضد حساسیت ـ ضد ویروس ـ کم‌کننده‌ی سلول‌های داسی شکل خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ لاغری ـ رشد قد اطفال ـ نازایی ـ شیرافزا ـ کسالت‌های دوران حاملگی ـ حافظه ـ اعصاب ـ سوختگی ـ سرطان (بخصوص معده و پستان) ـ جلوگیری از رشد غدد ـ مسمومیت‌ها ـ قدرت جذب روده را برای جذب مواد پروتئینی افزایش می‌دهد ـ اسپرو ـ بی‌میلی و سرد مزاجی ـ پیشگیری از آب مروارید ـ پوسته شدن زبان ـ قاعدگی دردناک ـ تپش قلب ـ تقویت قلب ـ یائسگی ـ سنگ کیسه صفرا ـ واریس ـ فلبیت ـ افراد مستعد به خون دماغ ـ بری بری ـ اکرودینی ـ رینود ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ پورپورا ـ استروفولوس

موارد پرهیز: باعث عدم جذب ویتامین A ـ B12 ـ می‌گردد ـ فشار خون ـ سکته در اثر فشار خون ـ نقرس و اسید اوریک (زیاده روی) ـ التیام

زخم‌های قرنیه - کوریزای مزمن - کولی باسیلوز - مخملک - پارکینسون - پزوریازیس - سیروزها

* توجه: سعی کنید برای مصارف سالاد استفاده گردد چون در حرارت بالا تبدیل به مواد سمی می‌گردد.

رولت گوشت

ترکیبات: گوشت - سینه مرغ - تخم مرغ - جعفری - زردچوبه - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A - B2 - B1 - C - F - کلسیم - فسفر - منیزیم - گوگرد - پتاسیم - آهن - مس - روی - بیوتین - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک - ضد التهاب - قاعده آور - شیرافزا - عفونت کلیه - زخم کلیه و مثانه - اشتها آور - مدر - طول عمر - رشد قد - چسبندگی پلاکت‌های خون - یرقان - احتقان کبدی - طحال - پیش از قاعدگی - یرقان عفونی - سرطان (معده - سینه - دهان) - نفخ - سوءهاضمه - رماتیسم - آرتروز - برص - فشار خون - کم خونی - استسقاء - اسهال - ورم میزراه - فتق - حصبه - قند خون - مرض قند - عوارض یائسگی - اکروسیانوز - نیروی جنسی - گواتر - اختلالات گوارشی - آب مروارید - زیبایی - سیاهی زیر چشم - سوزاک - آلبومینوری - تنگی نفس - آسم - انگل روده - غده‌های زیر پوست - زخم‌های واریسی - الکلیسم - سلولیت - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - لاغری - مقاومت در برابر عفونت - ترمیم زخم‌ها - کوریزای مزمن - توکسیکوز - فقدان گرانولوسیت در خون - آدیسون -

پزوریازیس

موارد پرهیز: خارش پوستی - بدبویی عرق - برص - استفراغ - چربی خون - تلخی دهان - صرع - قلب - زنان حامله (جعفری) - حصبه - کلسترول - تصلب شرائین - سنگ اورات - اسیدی‌کننده‌ی خون - نقرس - اسید اوریک - سرماخوردگی - سوزاک - سیفلیس - سنگ کیسه صفرا - آترومی - یبوست - کبد - عفونت ادراری زنان حامله - فشار خون - زیادکننده‌ی سودا - چاقی - هپاتیت روده - آمبولی

ز

زعفران

ارزش غذایی: دارای ویتامین B2 ـ معطر ـ مدر ـ ضدعفونی‌کننده ـ مغذی ـ طول عمر ـ قاعده آور ـ قلب (کم مصرف شود) ـ طحال ـ نفخ و دل‌درد ـ التهاب حجاب حاجز ـ رماتیسم ـ استسقاء ـ ورم لوزه ـ زیاد کننده‌ی اسپرم ـ شیر افزا ـ صرع ـ نیروی جنسی (انزال زودرس) ـ ضد بلغم و سودا ـ فتق ـ بیخوابی (کم) ـ سنگ کلیه ـ سخت ادراری ـ سرفه ـ مننژیت ـ خستگی (کم) ـ انسداد کبد و طحال ـ افسردگی ـ حافظه (کم) ـ کمردرد دختران ـ زیبایی (کم) ـ سرخک ـ یرقان ـ پیشگیری از آب مروارید ـ روزکوری ـ ورم عنبیه ـ ورم میزراه ـ خارش شدید ـ ترشحات سفید خانم‌ها

موارد پرهیز: سقط جنین ـ سردرد ـ رعشه ـ سرگیجه ـ استفراغ ـ شادی دیوانه‌وار (زیاده‌روی) ـ سکته (زیاده‌روی) ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ آترومی ـ اشتها ـ اعصاب (زیاده‌روی) ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اختلال در دید ـ سکته مغزی ـ کبد (زیاده‌روی) ـ مسمومیت (بیش از ۱۵ گرم)

زنجبیل

ارزش غذایی: دارای آنتی بیوتیک ـ معطر ـ مغذی ـ انرژی زا ـ معرق ـ خلط آور ـ مدر ـ اشتهاآور ـ ضد تهوع ـ پا درد ـ چاقی ـ حافظه ـ شبکوری ـ

کمردرد ـ گشودن قاعدگی ـ کم‌کننده‌ی بزاق ـ آرتروز سرد مزاجان ـ گرفتگی عضلات ـ انسداد کبدی ـ قوی‌ترین داروی ضد سرطان در طبیعت ـ حافظه ـ یرقان ـ انگل معده ـ سوءهاضمه ـ آروغ ـ دل درد ـ ضد عطش ـ نقرس ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ ناتوانی جنسی ـ بیخوابی (با شیر) ـ ضد انعقاد خون ـ جلوگیری از سکته مغزی و قلبی ـ آلزایمر ـ مصرف هر روزه آن در جایی باعث درمان اغلب بیماری‌ها خواهد بود ـ دارای تمام خواص جین‌سینگ

موارد پرهیز: خونریزی‌های داخلی ـ سرطان لوزالمعده (زیاده‌روی) ـ تب (زیاده روی) ـ افراد مستعد به خون دماغ ـ ایجاد گرمی ـ ناراحتی‌های حلق ـ جوش‌های پوستی ـ هموفیلی

زیره سبز (زیره دشتی)

ارزش غذایی: دارای هورمون گیاهی معطر ـ ضد نفخ ـ سوءهاضمه ـ ترش کردن معده ـ شیر افزا ـ نازایی ـ چربی خون ـ چاقی ـ ضد بلغم ـ نقرس (کم) ـ اسید اوریک (کم) ـ انگل روده ـ ورم طحال ـ عرق زیاد ـ اعصاب ـ بواسیر ـ زخم روده و اثنی عشر و معده ـ کلیه ـ تقطیر البول ـ خون ادراری ـ سردرد ـ تشنج و پرش عضلات ـ تحریک غدد ترشحی ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد

موارد پرهیز: ایجاد گرمی ـ جوش‌های پوستی ـ ریه ـ زردی پوست (زیاده روی) ـ لاغری ـ بیخوابی ـ کبد ـ عطش ـ آترومی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ نقرس و اسید اوریک (زیاده روی) ـ عفونت ادراری در زنان حامله

زیره سیاه (زیره کرمانی - زیره رومی)

ارزش غذایی: دارای هومورن جنسی مردانه و زنانه - معطر - ضد نفخ - سوءهاضمه - مدر - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - قاعده آور - عرق آور - شیرافزا - ضد حساسیت - اشتها آور - انگل روده و معده - تنگی نفس - نارسایی مثانه - مصونیت در مقابل بیماری‌ها - سرطان - استسقاء - ضد بلغم

موارد پرهیز: زردی رخسار (زیاده روی) - کلیه - کبد - عطش - عفونت ادراری زنان حامله - جوش‌های پوستی - ایجاد گرمی - نقرس و اسید اوریک - کلسترول - تصلب شرائین.

س

سالاد الویه

ترکیبات: سیب‌زمینی - گوشت مرغ - خیارشور - آبلیمو - نخودفرنگی - سس مایونز - روغن زیتون - سرکه - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه B (خصوصاً B1 - B2 - B3) - A - D - E - F - فسفر - روی - منیزیم - آهن - گوگرد - کلسیم - مس - پتاسیم - دارای هورمون جنسی مردانه - نشاسته - پروتئین - مغذی - ملین - انرژی زا - صفرا آور - زیادکننده‌ی بزاق - قاعده آور - ضد ویروس - قلیایی‌کننده‌ی خون - زیادکننده‌ی منی - نیروی جنسی - گواتر - اختلالات کبدی - بواسیر - اختلالات قاعدگی - حافظه - انگل - سنگینی شنوایی - پارکینسون - اسکوربوت - اورمی - اسهال خونی - اسهال - نقرس - اسید اوریک - لاغری - عفونت کلیه - اعصاب - زخم کلیه و مثانه - عوارض یائسگی - مالاریا - پیشگیری ازآب مروارید - ترمیم شکستگی استخوان - پلتور - پورپورا - کبد - بازکننده‌ی عروق کرونر قلب - تامین فعالیت هورمونی - ورزشکاران پرورش اندام و پارالیفتینگ - مقاومت در برابر عفونت - پزوریازیس - بیماری شارکو - لیختن پلان - اکروسیانوز - ترمیم زخم‌ها - بری بری - انقباضات رحمی - ورم میزراه

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C افراد مسن - زنان حامله - رماتیسم - چاقی - فشار خون - تصلب شرائین - کلسترول - آترومی - چربی خون - زخم روده و اثنی عشر - سنگ کیسه صفرا - ریه‌های ضعیف - آسم -

لقوه ـ یبوست ـ سل ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اگزالیک ـ اورات و فسفاته ـ قند خون ـ مرض قند ـ جوش صورت ـ چرب شدن پوست (خصوصاً صورت) ـ سیاهی زیر چشم ـ طول عمر ـ واریس ـ آمبولی ـ خروج مقعد ـ توکسیکوز ـ مننژیت (خیارشور) ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی (زیاده روی) ـ سکته مغزی ـ پروتئینوری ـ آلبومینوری

سالاد کاهو

ترکیبات: کاهو ـ گوجه‌فرنگی ـ خیار ـ سس مایونز ـ روغن مایع ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه B ـ A ـ C ـ E ـ F ـ آلومینیوم ـ فسفر ـ پتاسیم ـ منبع فیبر گیاهی ـ آسپیرین ـ آنتی اکسیدان ـ مقوی ـ مدر ـ ملین ـ ضد غلظت خون ـ ضد عفونی روده و معده ـ قاعده آور ـ عطش ـ تصفیه خون ـ بالا بردن رشد گلبول‌های قرمز ـ تب بر ـ شیر افزا ـ ضد بلغم ـ آلزایمر ـ چاقی ـ چربی خون (بدون سس) ـ زایمان راحت ـ توکسیکوز ـ تصلب شرائین و کلسترول (بدون سس) ـ پیشگیری از آپاندیس ـ امراض روده ـ عفونت روده ـ شبکوری ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اسکوربوت ـ سستی عروق دموی ـ آرتریت ـ راشیتیسم ـ یبوست ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ نقرس و اسید اوریک (بدون سس) ـ تقویت نطفه ـ سنگ کیسه صفرا ـ اوره خون ـ کمک به هضم مواد نشاسته‌ای ـ آلبومینوری ـ یرقان ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ سیاه سرفه ـ اضطراب ـ هیستری ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه) ـ جوش صوت ـ کم خونی ـ خونریزی داخلی ـ تقطیر البول ـ انسداد مجاری طحال ـ سرخ باد ـ

کولی باسیلوز ـ بیخوابی ـ ورم دستگاه تناسلی ـ صورت‌های چرب ـ قاعدگی سخت ـ پوکی استخوان ـ راشیتیسم ـ تقویت عضلات قلب (بدون سس) ـ تقویت بینایی ـ پارکینسون ـ آترومی ـ مقاومت در برابر عفونت ـ زوریازیس ـ یرقان نوزادی ـ قند در ادرار (کاهو)

موارد پرهیز: معده و روده ضعیف ـ زخم روده و اثنی عشر و معده ـ سنگ آهکی ـ ورم کلیه (زیاده روی) ـ ریه‌های ضعیف ـ لقوه ـ حافظه ـ صدای گوش (کاهو) ـ ورم قولون (کاهو) ـ سل ـ صرع (زیاده روی) ـ مننژیت کاهو) ـ امراض قلبی (سس) ـ اسهال ـ قند در ادرار (گوجه‌فرنگی)

سبزی پلو

ترکیبات: برنج ـ زعفران ـ گوشت ماهیچه ـ تره ـ جعفری ـ شوید ـ سیر تازه ـ گشنیز ـ شنبلیله ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ A ـ C ـ I ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ منگنز ـ کلسیم ـ پروتئین ـ حاوی انسولین ـ آنتی بیوتیک ـ پنی سیلین ـ هورمون جنسی زنانه ـ ضد تومور ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ معطر ـ ضد باکتری ـ مدر ـ ملین ـ مغذی ـ شیر افزا ـ کم‌کننده‌ی عرق زیاد ـ دافع بلغم ـ لاغری ـ ورم طحال ـ رشد قد دختران ـ بزرگ کردن سینه دختران تازه بالغ (خصوصاً با کباب راستان گاو) ـ صرع ـ تشنج عصبی ـ کلسترول و تصلب شرائین (با گوشت کم) ـ یرقان ـ تنظیم قاعدگی ـ قاعدگی دردناک ـ فشار خون ـ بیخوابی ـ زول دهان ـ زخم زبان ـ مرض قند ـ تقویت لوزالمعده ـ قند خون ـ شب ادراری ـ تقطیر البول ـ سخت ادراری ـ نقرس و اسید اوریک (با گوشت کم)

- راشیتیسم - بواسیر - سل مغزی - مبارزه با سموم ناشی از مصرف زیاد گوشت - سینوزیت - امراض قلبی - ورم رگ بیضه - سرخ باد - شبکوری - پیشگیری از آب مروارید - تورم غدد لنفاوی - رفع بوی شراب - سرطان‌ها - سنگ کیسه صفرا - لارنژیت - کمردرد - سختی زهدان - امراض کبد - تورم ریه - خلط خونی - عفونت ریه - ضد عفونی روده و اثنی عشر - رماتیسم - آرتروز - چسبندگی پلاکت‌های خون - پلتور - گواتر - زیبایی - سیاهی زیر چشم - تورم غدد لنفاوی - الکلیسم - سلولیت - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - بری بری - پزوریازیس - کوریزای مزمن - عفونت مجاری ادراری آنفولانزا - سل - مقاومت در برابر عفونت - آکنه - آکروسیانوز - نارسایی پاراتیروئید - آدیسون - پارکینسون - ورم زبان همراه با بار - سرگیجه‌های منیر - خارش شدید - ورم بناگوش - اکرودینی - داءالرقص - مننژیت (سیر تازه) - ایدز

موارد پرهیز: معده‌های ضعیف - اسیدی کننده خون - بدبویی عرق یا ادرار - سردرد - نازایی (شنبلیله) - اختلال در اعمال بیضه (شنبلیله) - نیروی جنسی - ضعف بینایی - سستی و بیحالی - حصبه - صرع (زیاده‌روی) سرطان خون (گشنیز) - کم‌کننده‌ی نعوظ - اسهال خونی - زنان حامله (زعفران - جعفری) - آترومی (گوشت) - سنگ اورات - تصلب شرائین و کلسترول (گوشت) - نقرس و اسید اوریک (گوشت) - آلبومینوری (گوشت)

سرکه

ارزش غذایی: ضد عفونی‌کننده ـ دافع اخلاط غلیظ ـ زیادکننده‌ی بزاق ـ قاعده آور ـ اشتها آور ـ ضد غلظت خون ـ صفرا آور ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ ورم طحال ـ بیخوابی ـ چاقی ـ حافظه ـ چربی خون ـ ورم کلیه ـ اختلالات کبدی (کم) ـ ضد انگل روده و معده ـ ضد بلغم ـ سنگین گوش ـ سکسکه (با قند) ـ مسمومیت ـ ترومبوز ـ سرطان‌ها ـ ضد عطش ـ استسقاء

موارد پرهیز: افراد مسن (زیاده روی) ـ اعصاب ـ بواسیر ـ ورم پروستات (زیاده روی) ـ تصلب شرائین ـ کلسترول‌ـ تاری دید ـ رماتیسم ـ فلج ـ ورم روده و معده ـ سردرد ـ سرماخوردگی ـ امراض ریوی ـ زیادکننده‌ی سودا ـ سنگ کیسه صفرا ـ کبد (زیاده وری) ـ نازایی ـ کندکننده‌ی دندان‌ها ـ تحرک مخاط ـ ورم کلیه (زیاده روی) ـ زردی رخسار ـ زخم روده و معده ـ سوءهاضمه ـ ورم معده ـ معده‌های ضعیف ـ لقوه ـ داءالرقص ـ یبوست ـ سل ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ لاغری ـ هموفیلی ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی)

سس مایونز خانگی

ترکیبات: تخم مرغ ـ روغن زیتون ـ خردل ـ نمک ـ فلفل ـ سرکه

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه B و خصوصاً B8 ـ D ـ E ـ F ـ آهن ـ گوگرد ـ کلسیم ـ منیزیم ـ مس ـ فسفر ـ روی ـ پتاسیم ـ کلر ـ تامین فعالیت هورمونی ـ ضد غلظت خون ـ صفرا آور ـ ضد عفونی‌کننده ـ ضد بلغم ـ عطش ـ قاعده آور ـ شیر افزا ـ چاقی ـ حافظه ـ احتمال جنین دختر را

بالا می‌برد ـ افتادن لوزه‌ها ـ انگل‌ها ـ زیادکننده‌ی بزاق ـ تقویت شنوایی ـ سکسکه ـ لرزش ـ یرقان ـ کوریزای مزمن ـ ترومبوز ـ پزوریازیس ـ عفونت کلیه ـ اعصاب ـ زخم کلیه و مثانه ـ یائسگی ـ مسمومیت ناشی از سرب ـ مارزدگی ـ تقویت مو ـ کبد (کم) ـ سنگ کیسه صفرا ـ سرطان سینه و روده ـ انزال زود رس ـ نیروی جنسی ـ لکنت زبان ـ موخوره ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ مقاومت در برابر عفونت ـ آرتریت شبکیه ـ ترمیم زخم‌ها ـ پیتریازیس ـ کم خونی ـ هیپوکرومی ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ اسپاسموفیلی ـ بیماری شارکو ـ ورم حفره بینی ـ ترس ـ اخلال حواس ـ اختلالات قاعدگی

موارد پرهیز: افراد مسن ـ زنان حامله ـ بواسیر ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ ورم معده و روده ـ تورم اثنی عشر ـ زیادکننده‌ی سودا ـ سنگ کیسه صفرا ـ آلبومینوری ـ سنگ آهکی و اورات ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ورم کلیه (زیاده روی) ـ ریه‌های ضعیف ـ آسم ـ لقوه ـ سل ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ برص ـ سنگ کیسه صفرا ـ عرق بد بو ـ آترومی ـ پلتور ـ فشار خون ـ قلب ـ یبوست ـ کبد (زیاده روی) ـ جوش صورت ـ اورمی ـ استفراغ ـ سیاهی زیر چشم ـ هپاتیت روده ـ واریس ـ آمبولی ـ ورم غدد پروستات ـ سکته مغزی ـ سرطان (خردل)

سمنو

ترکیبات: جوانه گندم ـ روغن ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B3 ـ B5 ـ B8 ـ B12 ـ K ـ E ـ A ـ فسفر ـ کروميوم ـ روی ـ سلنیوم ـ آهن ـ مس ـ مغذی ـ انرژی زا ـ

ورزشکاران پرورش اندام ـ طول عمر ـ شیر افزا ـ اعصاب ـ سوءهاضمه ـ نازایی ـ سختی زایمان ـ سنگ کیسه صفرا و اختلال صفرا ـ پادرد ـ کندی ضربان قلب ـ ریزش مو ـ لاغری ـ یبوست ـ واریس ـ قند خون ـ مرض قند ـ احتلام ـ رشد قد ـ بیخوابی عصبی ـ تصلب‌شرائین و کلسترول ـ حافظه ـ بیماران دوره نقاهت ـ شیرافزا ـ M.S ـ بهت‌زدگی ـ پرکاری تیروئید ـ افزایش‌دهنده فعالیت فوق کلیه ـ اسکیزوفرنی ـ سایکوز ـ فسفات در ادرار ـ ادم ملنا ـ خون ادراری ـ ترمیم زخم‌ها ـ سنگ کیسه صفرا ـ فلج مغزی ـ افرادی که کارهای زیادی انجام می‌دهند ـ مقاومت در برابر عفونت ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ رینود ـ اکرودینی ـ کولی باسیلوز ـ بری بری ـ تشنج در حاملگی ـ اسپرو ـ هوا بلعی ـ بیماری شارکو ـ کوریزای مزمن ـ سخملک ـ پیتریازیس ـ ورم دستگاه تناسلی ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت‌ها در خون ـ تب برفکی ـ ورم میزراه ـ سرگیجه‌های منیر ـ کم‌خونی هیپوکروم ـ آرتروز ـ ورم زبان همراه با بار ـ آرتریت پا ـ آرتریت شبکیه ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ پورپورا ـ اسپرو ـ استروفولوس ـ هپاتیت ـ یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان ـ عقیم بودن

موارد پرهیز: استئاتوره ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ واریس ـ گرفتگی عروق ـ آمبولی ـ فشار خون (زیاده‌روی)

سوپ پیاز

ترکیبات: پیاز ـ روغن ـ آرد ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B5 ـ C ـ E ـ گوگرد ـ سلنیوم ـ

کرومیوم - روی - دافع سدیم اضافی بدن - دارای آنتی بیوتیک - شیرافزا - خستگی - ملین - آنفولانزا - سرماخوردگی - ترومبوز خون - سکته قلبی و مغزی - میوکاردیت قلبی - تپش قلبی - قند خون - مرض قند - رقیق‌کننده‌ی خون - چربی خون - اسکوربوت - فشار خون - فلج - یبوست - رشد قد - چسبندگی پلاکت‌های خون - سنگ کیسه صفرا - سرطان کبد - تصلب شرائین و کلسترول - واریس - پورپورا - امراض ریوی - خلط آور - ورم ساق پا - استسقاء - نفریت مزمن - رماتیسم - حصبه - مسمومیت - یرقان - آمفیزم - آلبومینوری - ضد غلظت خون - پلتور - کوه گرفتگی - M.S - فسفات در ادرار - فقدان گرانولوسیت در خون - آدیسون - عوارض یائسگی - آرتریت شبکیه - توکسیکوز - پارکینسون - عقیم بودن - فشار خون - پوسته شدن سطح پوست - یبوست

* توجه: سوپ را از خیسانده شلتوک برنج تهیه کنید.

موارد پرهیز: اسهال - بواسیر - تیروئید - میگرن - افراد مستعد به خون دماغ - هموفیلی

سوپ جو

ترکیبات: جو پوست گرفته - گوشت بدون چربی - هویج - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین های B3 - B6 - B12 - A - فسفر - منیزیم - گوگرد - سدیم - پتاسیم - آهن - مس - کبالت - کلسیم - کرم - پروتئین - حاوی انسولین - مقوی - صفرابر - خلط آور - تقویت غدد داخلی بدن - تب بر - خستگی - اسهال - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - قند خون - مرض قند - اورمی - حساسیت روده بچه‌ها - زخم

روده، معده و اثنی عشر - عقب‌ماندگی ذهنی - تقویت حس بویایی و چشایی و بینایی - تصلب شرائین و کلسترول (بدون گوشت و با هویج زیاد) - راشیتیسم - زیبایی نوزاد - هپاتیت کبد - زایمان راحت - پرکاری تیروئید - آمفیزم ریوی - سرطان (سینه - ریه - لوزالمعده) - رفع چاقی - اسکوربوت - اختلالات قاعدگی - فسفات در ادرار - بازکننده‌ی عروق کرونر قلب - آلبومینوری - بیماران دوره نقاهت - امراض ریوی - تقطیر البول - استسقاء - پیشگیری از سنگ کیسه صفرا - پانکراستیت - از بین برنده‌ی خطرات نیکوتین - سیگار - چسبندگی پلاکت‌های خون - پیشگیری از سفید شدن مو - تقویت مو - سل - غذای مناسب کودکان - لکه‌های سفید و قهوه‌ای پوستی - افرادی که با کارهای فکری زیاد سر و کار دارند - شب ادراری عصبی کودکان - مقاومت در برابر عفونت - کولی باسیلوز - کوریزای مزمن - پیتریازیس - اکروسیانوز - یرقان عفونی - ناآرامی پا - رادیودرمیت - کم خونی هیپوکرومی

موارد پرهیز: کلسترول - تصلب شرائین (گوشت) - آترومی (گوشت) - فشار خون (گوشت) - نقرس و اسید اوریک (گوشت) - یبوست (زیاده روی)

سوپ رشته

ترکیبات: رشته فرنگی - سیب‌زمینی - هویج - گوشت مرغ - پیاز - زردچوبه - رب گوجه‌فرنگی - جعفری - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 - B6 - B12 - A - C - کلسیم - پتاسیم - منیزیم - کبالت - منیزیم - گوگرد - آهن - مس - سلنیوم - نشاسته - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک - آسپیرین - مدر - ضد التهاب - اشتهاآور -

قاعده آور - تب بر - شیرافزا - ضد ویروس - قلیایی‌کننده‌ی خون - صفراآور - مغذی - قاعده آور - قاعدگی سخت - یرقان - احتقان کبدی - استسقاء - ورم طحال - اختلالات کیسه صفرا - بالا برنده سرعت گردش خون - سکته مغزی - سرطان (معده - سینه - غدد پروستات - ریه - لوزالمعده - کبد) - طول عمر - نفخ - سوءهاضمه - رماتیسم - آرتروز - فشار خون - کم خونی - اوره خون - سوزاک - فتق - حصبه - قند خون و مرض قند (با رشته کم) - رشد قد - چسبندگی پلاکت‌های خون - ورم طحال - گواتر - پیشگیری از آب مروارید - زیبایی - سیاهی زیر چشم - آنژین قلبی - آلبومینوری - تنگی نفس - آسم - غده‌های زیر پوست - زخم‌های واریسی - الکلیسم - پرکاری تیروئید - اسکوربوت - اورمی - اسهال خونی - اسهال - پور پورا - سلولیت - سستی عروق دموی - آرتریت - تقویت نطفه - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - تقویت حس بینایی، چشایی و بویایی - بیماران دوره نقاهت - کوه گرفتگی - مقاومت در برابر عفونت - توکسیکوز - آدیسون - پزوریازیس - فقدان گرانولوسیت در خون - عوارض یائسگی - کوریزای مزمن - مخملک - ورم دستگاه تناسلی - ورم میزراه - سرگیجه‌های منیر - ناآرامی پا - رادیودرمیت

* توجه: سوپ را از خیسانده شلتوک برنج تهیه کنید.

موارد پرهیز: بدبویی عرق - خارش پوستی - تلخی دهان - صرع - امراض قلبی - زنان حامله (جعفری) - حصبه - پژمردگی - احساسات روحی - ورم آپاندیس - سنگ اگزالیک - واریس - خروج مقعد - بواسیر - قند خون - مرض قند - چربی خون - فشار خون (رب گوجه‌فرنگی) - کمردرد - اسیدی‌کننده‌ی خون (رب) - زرد شدن کف دست (رب) - تصلب شرائین و

کلسترول (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ اورمی (گوشت) ـ پادرد ناشی از اوره بالا (گوشت)

سوپ گندم

ترکیبات: گندم پوست گرفته ـ رب گوجه‌فرنگی ـ گوشت مرغ ـ جعفری ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B6 ـ B12 ـ C ـ A ـ کبالت ـ فسفر ـ منیزیم ـ سدیم ـ گوگرد ـ پتاسیم ـ آهن ـ نشاسته ـ حاوی انسولین گیاهی ـ ضد ویروس ـ صفراآور ـ ضد غلظت خون ـ پروتئین ـ مقوی ـ اشتها آور ـ قاعده آور ـ تب ـ مدر ـ قلیایی‌کننده‌ی خون (بدون رب) ـ طول عمر ـ نفخ ـ سوءهاضمه ـ رماتیسم ـ آرتروز ـ فشار خون ـ سرطان (سینه ـ غدد پروستات ـ ریه ـ لوزالمعده) ـ اوره خون ـ استسقاء ـ اسهال ـ سوزاک ـ فتق ـ برص ـ یرقان ـ نیروی جنسی ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ ورم طحال ـ گواتر ـ آب مروارید ـ اختلالات کبدی ـ سیاهی زیر چشم ـ اسپرو ـ آنژین صدری ـ غدد زیر پوستی ـ پرکاری تیروئید ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ تقویت بینایی ـ اسکوربوت ـ اورمی ـ اسهال خونی ـ از بین برنده‌ی خطرات نیکوتین سیگار ـ پیشگیری از آپاندیس ـ سستی عروق دموی ـ آرتریت ـ تقویت نطفه ـ سنگ کیسه صفرا ـ اعصاب ـ استئاتوره ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ بیماران دوره نقاهت ـ کم خونی ـ آمفیزم ـ مقاومت در برابر عفونت ـ کوریزای مزمن ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ تب برفکی ـ ورم میزراه ـ فقدان گرانولوسیت ـ در خون ـ تشنجات ـ رادیودرمیت ـ کم خونی هیپوکرومی

موارد پرهیز: زنان حامله (جعفری) ـ حصبه ـ سنگ اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ قند در خون ـ مرض قند ـ حساسیت غذایی و پوستی (رب) ـ بواسیر ـ بدبویی عرق (رب) ـ افزاینده سودا (رب) ـ فشار خون (رب) ـ کمر درد ـ اسیدی‌کننده‌ی خون (رب) ـ زرد شدن کف دست ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ نقرس و اسید اوریک (گوشت) ـ اورمی

سوسیس ـ کالباس

ترکیبات: سویا ـ گوشت ماهی یا قسمت‌های ارزان (و از لحاظ ارزش غذایی پایین) گوشت حیوانات ـ شیر خشک ـ آرد ـ ادویه‌جات و... که ترکیبات مشخصی ندارد.

ارزش غذایی: به علت نداشتن ترکیبات مشخص از درج آن جلوگیری می‌گردد.

موارد پرهیز: پلتور ـ کبد ـ آلوده سازنده‌ی خون ـ چسبندگی روده ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ چاقی ـ عوارض پوستی ـ عرق بد بو ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ آترومی ـ اعصاب (به خاطر ادویه جات) ـ ورم غده پروستات ـ ضعف دید ـ خواب رفتن اعضاء ـ رماتیسم ـ زیبایی ـ سکته مغزی ـ زیادکننده‌ی سودا ـ سوءهاضمه ـ طول عمر ـ فشار خون ـ انگل ـ صدای زنگ در گوش ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ چربی خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ عفونت روده

سیر ترشی

ترکیبات: سیر ـ سرکه ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ A ـ سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ روی ـ کلسیم ـ منگنز ـ آلومینیوم ـ فسفر ـ دارای آنتی بیوتیک ـ انسولین گیاهی ـ ضد حساسیت ـ تصفیه خون ـ رقیق‌کننده خون ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ پلتور ـ پورپورا ـ ضد عفونی روده و معده ـ آنفولانزا ـ ترومبوز ـ فشار خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ سرطان‌ها ـ التهاب مغزی ـ پیشگیری از سکته مغزی ـ عفونت مجاری ادراری ـ تقطیر البول ـ تب مزمن ـ بری بری ـ ترومبوز ـ قاعده آور ـ مقاومت در برابر عفونت ـ کوریزای مزمن ـ ورم دستگاه تناسلی ـ اسپرو ـ رینود ـ انقباضات رحمی ـ ورم میزراه ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت در خون ـ سرگیجه‌های منیر ـ زخم‌های پوستی

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ گواتر ـ افراد مسن ـ زنان حامله ـ مادران شیر ده ـ نفخ ـ سوءهاضمه ـ معتادان تریاک ـ ورم غده پروستات ـ اختلالات ترشح صفرا ـ خنازیر ـ ریه‌های حساس ـ سردرد ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ مفاصل (زیاده روی) ـ زردی رخسار ـ زخم روده ـ ورم روده ـ کندکننده‌ی دندان‌ها ـ حساس کردن دندان‌ها ـ یبوست ـ سل ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ ناآرامی عصبی ـ هموفیلی ـ ورم معده

ش

شامی

ترکیبات: گوشت چرخ کرده - آرد نخودچی - پیاز - زردچوبه - سیب‌زمینی - تخم‌مرغ - جعفری - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 - B8 - B12 - F - C - D - A - کلسیم - سلنیوم - فسفر - منیزیم - گوگرد - پتاسیم - آهن - مس - روی - نشاسته - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک - مدر - صفرا آور - قاعده آور - ضد ویروس - مغذی - زیادکننده‌ی منی - ضد التهاب - شیرافزا - قلیایی‌کننده‌ی خون - اسهال - نیروی جنسی - سرطان (غدد پروستات - معده - سینه - دهان) - کم خونی - بواسیر خونی - مرض قند - اسکوربوت - یرقان - کوه گرفتگی - قاعدگی سخت - سوزاک - فتق - چسبندگی پلاکت‌های خون - طحال - گواتر - آب مروارید - کبد - تنگی نفس - آسم - انگل روده - پورپورا - غده‌های زیر پوست - سلولیت - تقویت بینایی - استئاتوره - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - عفونت کلیه (کم) - عوارض یائسگی - مقاومت در برابر عفونت - پزوریازیس - آکروسیانوز - اسپاسموفیلی - توکسیکوز - کم خونی هیپوکرومی.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C - فقدان گرانولوسیت در خون - آدیسون - خارش پوست - تلخی دهان - صرع - قلب - زنان حامله (جعفری) - پژمردگی احساسات روحی - چاقی - ورم آپاندیس - سنگ اگزالیک و اورات - خروج مقعد - قند خون - مرض قند - تصلب شرائین - کلسترول -

نقرس - اسید اوریک - فشار خون - آترومی - آلبومینوری - یبوست - عفونت ادراری زنان حامله - عفونت روده - هپاتیت روده - حصبه - خواب رفتن عضلات - میگرن - واریس - سرماخوردگی - برص - بهق - سنگ کیسه صفرا - کبد - چربی خون - آمبولی - توکسیکوز - عوارض یائسگی - بواسیر

شربت آبلیمو

ترکیبات: آبلیموی تازه - شکر - آب

ارزش غذایی: دارای ویتامین C - دارای رادیواکتیو و آنتی بیوتیک - دارای آنتی اکسیدان و هورمون جنسی مردانه - مدر - عرق آور - ضد استفراغ - صفرا بر - قلیایی‌کننده‌ی خون - پلتور - قابض - تصفیه کننده‌ی خون - رفع عطش - خونریزی داخلی - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - رقیق‌کننده‌ی خون - ترومبوز - چربی خون - اختلالات کبدی - کک و مک - کم خونی - آبله مرغان - سرطان‌ها (بخصوص خون) - انگل‌ها - اختلالات هاضمه - آنژین قلبی - تپش قلب - سکته قلبی و مغزی - سرماخوردگی - گلودرد چرکی - طول عمر - اسیدی‌کننده‌ی ادرار - حصبه - رشد قد - مسمومیت‌ها - بیماری‌های آمیزشی - سنگ اورات - عوارض یائسگی - تصلب شرائین - کلسترول - یرقان - مننژیت - کمک به التیام شکستگی استخوان - لثه - مالاریا - پیشگیری از آب مروارید - زخم معده و اثنی عشر - ورم روده (کم) - کمردرد - زیادکننده‌ی بزاق - فشار خون - واریس - ورم لوزه - اسید اوریک - نقرس - زیادکننده‌ی اسپرم - نفخ - بی‌خوابی - بالا برنده ضریب مقاومت در مقابل گرما - چسبندگی پلاکت‌های خون - ناراحتی‌های کیسه صفرا - توکسیکوز - فقدان گرانولوسیت در خون -

شوک‌های آنافیلاکتیک ـ آدیسون ـ تورم غدد لنفاوی ـ صرع ـ بیماری‌های ناشی از جذب اشعه رادیواکتیو

موارد پرهیز: قند خون و مرض قند (به علت شکر) ـ عدم جذب ویتامین A ـ بیخوابی (زیاده روی) ـ آبریزش بزاق دهان ـ آسم ـ ریه (آبلیموی کهنه) ـ میگرن ـ سنگ فسفاته ـ معده (آبلیمو کهنه) ـ نیروی جنسی ـ هموفیلی ـ ورم معده

شربت آلبالو

ترکیبات: آلبالو ـ شکر ـ آب ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین C ـ آهن ـ صفرابر ـ تصفیه خون ـ ملین ـ مدر ـ اشتهاآور ـ اعصاب ـ ضد استفراغ ـ نیروی جنسی ـ صاف‌کننده‌ی صدا ـ خارش پوستی ـ کم خونی ـ التیام زخم ـ مرض قند و قند خون (با شکر کم) ـ سوءهاضمه ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ سنگ کیسه صفرا ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ ورم طحال ـ ورم معده ـ بالا برنده اسپرم ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ توکسیکوز ـ عوارض یائسگی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ سنگ فسفاته ـ اختلالات گوارشی (بعد از یا با آب زیاد صرف کردن) ـ زخم معده (خصوصاً ناشتا) ـ چاقی (به عنوان دسر صرف گردد) ـ ورم روده ـ اختلالات کیسه صفرا ـ قند خون و مرض قند (شکر) ـ فشار خون بالا (با شکر زیاد) ـ چربی خون ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ کولی باسیلوز ـ بهبودی زخم‌های قرنیه

شربت به لیمو

ترکیبات: به ـ آبلیمو ـ شکر

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه A ـ C ـ B ـ دارای رادیواکتیو و آنتی بیوتیک ـ صفرا بر ـ ضد عطش ـ تصفیه خون ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ ترومبوز خون ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ استسقاء ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ استفراغ ـ اسکوربوت ـ پلتور ـ آنژین قلبی ـ تپش قلب ـ جلوگیری از سقط جنین ـ قند خون ـ و مرض قند (با شکر کم) ـ تقطیرالبول ـ شاش بند ـ رماتیسم ـ کمردرد ـ آنفولانزا ـ سرماخوردگی ـ جلوگیری از عرق زیاد ـ زخم معده و اثنی عشر (کم) ـ عفونت روده ـ نیروی جنسی ـ اعصاب ـ بیخوابی ـ کابوس ـ بواسیر ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ آترومی ـ نرم‌کننده‌ی صدا ـ رفع ترشحات زنانگی ـ از بین برنده‌ی آثار مستی ـ خونریزی داخلی ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ آبله مرغان ـ انگل روده ـ سنگ اورات ـ حصبه ـ رشد قد ـ مسمومیت ـ ترمیم شکستگی استخوان ـ یرقان ـ اسید اورمی ـ نقرس ـ بیخوابی ـ ضریب مقاومت در مقابل گرما ـ اختلالات کیسه صفرا ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ترمیم زخم‌ها ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ توکسیکوز ـ آدیسون

موارد پرهیز: سنگ فسفاته ـ مرض قند ـ معده‌های ضعیف ـ سکسکه ـ زیادکننده بزاق ـ امراض ریوی ـ آسم ـ نیروی جنسی ـ هموفیلی ـ ورم معده

شربت پرتقال

ترکیبات: پرتقال ـ شکر ـ آب ـ وانیل ـ جوهرلیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های C ـ B1 ـ دارای آسپیرین ـ تصفیه خون ـ دارای هورمون جنسی مردانه ـ انرژی زا ـ تب بر ـ اشتهاآور ـ طول عمر ـ صفرا آور ـ رفع عرق زیاد ـ سرماخوردگی (درمان ـ پیشگیری) ـ پیوره ـ اسکوربوت ـ لاغری ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ زیبایی ـ چاقی ـ ورم روده ـ زخم روده و اثنی عشر ـ پیشگیری از سکته قلبی و مغزی ـ تپش قلب ـ ترومبوز ـ خون ـ سستی عروق دموی ـ چربی خون ـ پلتور ـ فشار خون ـ فلبیت ـ داءالرقص ـ قند خون و مرض قند (با شکر کم) ـ صرع ـ یبوست ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ احتلام ـ اطفال ضعیف ـ پیشگیری از بواسیر ـ اعصاب و خستگی ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ سردرد ـ آسم ـ اکرودینی ـ راشیتیسم ـ کبدهای سالم ـ التیام دهنده‌ی زخم ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اکروسیانوز ـ سرطان (سینه ـ لوزالمعده) ـ مننژیت ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ اسیدی‌کننده‌ی ادرار ـ سیاتیک ـ اوریون ـ بری بری ـ تشنج حاملگی ـ ورم بنا گوش ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت‌ها در خون ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ یرقان نوزاد

موارد پرهیز: گلوکوم ـ سوءهاضمه (همراه با ماهی شور یا گوشت قرمز) ـ چپ شدن چشم بچه (خوردن در شب احتمال آن را بالا می‌برد) ـ مرض قند (شکر) ـ قند خون (شکر) ـ سنگ فسفاته ـ حساسیت در افراد به نارسایی‌های کبدی ـ افراد مستعد خون دماغ ـ هموفیلی ـ بیماران دیالیزی کلیه و بیماران کلیوی (به علت پتاسیم بالا) ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی (زیاده‌روی)

شربت تخم شربتی (تخم ریحان کوهی)

ترکیبات: تخم شربتی ـ شکر ـ آب ـ گلاب

ارزش غذایی: ملین ـ ضد نفخ ـ عرق آور ـ شادی آور ـ تقویت قلب ـ مدر ـ نیروی جنسی ـ غش ـ تنگی نفس ـ کبد ـ انسداد طحال ـ سخت ادراری ـ مثانه ـ سنگ اورات ـ لکنت زبان ـ ضد سودا ـ شیرافزا ـ مسمومیت ـ ورم غده‌ی پروستات

موارد پرهیز: شبکوری (زیاده روی) ـ سرگیجه ـ انگل معده ـ قند خون ـ مرض قند ـ غلظت خون ـ فشار خون ـ چربی خون ـ قلب (در افراد مبتلا به فشار خون)

شربت تمشک

ترکیبات: تمشک ـ آب ـ شکر ـ لیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین C ـ K ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ تب بر ـ تصفیه خون ـ مدر ـ خون ادراری ـ شاش بند ـ سنگ کلیه ـ اسکوربوت ـ رماتیسم ـ تصلب شرائین ـ جوش صورت ناشی از یبوست ـ یا تجمع سموم خون ـ عرق آور ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ قند خون ـ مرض قند (با شکر کم) ـ سرخ باد ـ چربی خون ـ اوره خون ـ فشار خون (کم شیرین) ـ نیروی جنسی ـ اسپرو ـ آلبومینوری ـ لکنت زبان ـ سرطان ـ اختلالات قاعدگی ـ کم‌کننده‌ی بزاق ـ فعال‌کننده‌ی کبد ـ زخم دهان ـ بواسیر ـ اختلالات روده ـ ضد عفونی‌کننده‌ی روده و معده ـ اسهال توأم با التهاب روده ـ اسهال کودکان ـ خونریزی ریه ـ مسمومیت‌ها ـ از دست دادن صدا ـ هپاتیت یرقانی ـ یرقان نوزادی ـ ملنا ـ پورپورا ـ استروفولوس ـ توکسیکوز ـ

فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی

موارد پرهیز: سردرد (در بعضی افراد) ـ کبد (زیاده روی) ـ کیسه صفرا (زیاده روی) ـ قلب (زیاده روی در بعضی افراد) ـ چاقی ـ فشار خون (به علت شکر) ـ قند خون ـ مرض قند (شکر) ـ هموفیلی ـ اختلالات قاعدگی (زیاده روی) ـ ورم روده و معده

شربت توت‌فرنگی

ترکیبات: توت فرنگی ـ شکر ـ آبلیمو ـ وانیل ـ آب

ارزش غذایی: دارای ویتامینهای بسیار از جمله گروه B و C ـ دارای ید ـ دارای هورمون جنسی مردانه و زنانه ـ آسپیرین ـ بسیار مغذی ـ انرژی‌زا ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ ضد ویروس ـ مدر ـ خستگی ـ قند خون و مرض قند (بدون شکر) ـ سرطان‌ها ـ تصلب شرائین ـ اختلالات کبد ـ اختلالات کیسه صفرا ـ اعصاب ـ کم خونی ـ خستگی ـ آکنه ـ سل ـ سرفه ـ تنگی نفس ـ طول عمر ـ شیرافزا ـ حصبه ـ افزایش قند ـ استسقاء ـ یرقان ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ گلودرد چرکی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اشتهاآور ـ سوءهاضمه ـ رماتیسم ـ پادرد ـ کلسترول ـ راشیتیسم ـ پلتور ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ترومبوز ـ بالا برنده ضریب مقاومت گرما ـ سنگ کیسه صفرا ـ ناآرامی عصبی ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ سیروزها ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ کم خونی ـ هیپوکرومی ـ آکرودینی ـ رادیودرمیت ـ اسپرو ـ ورم میزراه

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ قند خون و مرض قند (شکر) ـ چاقی ـ فشار خون ـ چربی خون ـ سنگ فسفات ـ آسم ـ حساسیت پوستی ـ

التیام زخم‌های قرنیه ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ مخملک ـ کولی باسیلوز

شله زرد

ترکیبات: برنج ـ روغن ـ شکر ـ زعفران ـ هل سائیده ـ بادام ـ پسته ـ دارچین ـ گلاب

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ A ـ منیزیم ـ مس ـ گوگرد ـ پتاسیم ـ مس ـ فسفر ـ دارای آسپیرین ـ معطر ـ قاعده آور ـ قاعدگی دردناک ـ بد بویی عرق ـ ورزش پرورش اندام ـ تصفیه خون ـ ضد حساسیت ـ شادی آور ـ هورمون مردانه. شیر افزا ـ دل درد ـ صاف کردن صدا ـ اسهال خونی ـ سرطان ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ ضد تومور ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ خون ادراری ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ درد روده ـ طحال ـ متعادل‌کننده‌ی غده تیروئید ـ نیروی جنسی ـ بیماران دوره نقاهت ـ رعشه ـ نازائی ـ پیتریازیس ـ سرفه ـ برونشیت ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ترمیم زخم‌ها ـ کولی باسیلوز ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ تشنج حاملگی (با زعفران کم) ـ انقباضات رحمی ـ خارش شدید ـ اسپرو ـ اکروسیانوز ـ سرگیجه منیر ـ اکرودینی ـ رادیو درمیت ـ کمخونی هیپوکرومی ـ ترس ـ لرزش ـ اختلال حواس ـ افراد مستعد به خون دماغ

موارد پرهیز: قند خون ـ مرض قند ـ چربی خون ـ فشار خون ـ تپش قلب ـ سقط جنین (زعفران) ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ سنگ آور ـ روده‌های ضعیف

شکر ـ قند

ارزش غذایی: لاغری ـ دارای هورمون جنسی مردانه ـ نرم‌کننده‌ی خلط سینه ـ نرم‌کننده‌ی معده ـ التهاب معده ـ انرژی زا ـ ملین ـ صاف کردن صدا ـ تصفیه خون ـ ریه ـ سرفه ـ ضد نفخ ـ ضد سودا ـ قولنج روده ـ سخت ادراری ـ غش یا سردرد ناشی از افت فشار خون ـ مسمومیت سرب یا مس ـ کبد ـ نیروی جنسی ـ ضعف جسمانی ـ صرع ـ افراد مستعد به خون دماغ

موارد پرهیز: خون ـ مرض قند ـ چاقی ـ از بین برنده اکسیژن خون ـ افراد مسن ـ استفراغ ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ آترومی ـ ضعف دید ـ حساسیت‌های پوستی ـ جوش صورت ـ چرب شدن پوست و مو ـ خارش پوست و مو ـ برونشیت (زیاده روی) ـ زیبایی ـ صرع ـ چین و چروک صورت ـ سکته مغزی ـ حصبه ـ فساد دندان‌ها ـ هپاتیت روده ـ سیفلیس و سوزاک ـ کیسه صفرا ـ قلب ـ سنگ اورات ـ واریس ـ اکروسیانوز ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ چربی خون ـ پلتور ـ میگرن ـ سرطان‌ها بخصوص کلیه

شور مخلوط

ترکیبات: گل کلم ـ هویج ـ کلم برگ ـ کرفس ـ خیار ـ موسیر ـ سیر ـ فلفل سبز ـ سرکه ـ نعناع ـ جعفری ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ K ـ C ـ A ـ کلسیم ـ فسفر ـ سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ روی ـ منگنز ـ منیزیم ـ پتاسیم ـ کبالت ـ حاوی انسولین گیاهی ـ آنتی بیوتیک ـ ضد عفونی‌کننده‌ی معده و

روده ـ دافع بلغم ـ صفراآور ـ رقیق‌کننده‌ی خون ـ تصفیه‌ی خون ـ عطش ـ قاعده آور ـ تب ـ مدر ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ سوزش ادرار ـ استسقاء ـ بری بری ـ بدبویی دهان ـ ورم دیافراگم ـ کولی باسیلوز ـ یرقان ـ حصبه ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ انگل روده و معده ـ تشنج ـ ضد عفونی‌کننده‌ی مجاری ادراری و کلیوی ـ فشار خون ـ وبای التور ـ چاقی ـ حافظه ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ افتادگی لوزه‌ها ـ زیادکننده‌ی بزاق ـ سنگینی شنوایی ـ سکسکه ـ مسمومیت ـ ترومبوز ـ اسکوربوت ـ ورم لوزه ـ طول عمر ـ آرتروز ـ برص ـ کم خونی ـ اوره خون ـ اسهال ـ سوزاک ـ فتق ـ قند خون ـ مرض قند ـ آنفولانزا ـ مخملک ـ نیروی جنسی ـ رشد قد ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ راشیتیسم ـ پیشگیری از آب مروارید ـ امراض کلیوی ـ سیاهی زیر چشم ـ آنژین صدری ـ اسهال خونی ـ غده‌های زیر جلدی ـ الکلیسم ـ سلولیت ـ پرکاری تیروئید ـ سرطان (سینه ـ ریه ـ لوزالمعده ـ روده بزرگ) ـ از بین برنده‌ی خطرات نیکوتین سیگار ـ تقویت حس چشایی، بویایی و بینایی ـ مقاومت در برابر عفونت ـ رینود ـ اسپرو ـ ترشحات سفید خانم‌ها (کم) ـ رادیو درمیت ـ توکسیکوز ـ ملنا ـ پورپورا ـ استرفولوس

موارد پرهیز: مانع جذب ید ـ افراد مسن ـ نفخ و پیچش شکم ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ ورم روده و اثنی عشر (زیاده روی) ـ ورم معده ـ سنگ کیسه صفرا ـ آلبومینوری ـ سنگ اگزالیک و آهکی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ لاغری ـ ورم کلیه (زیاده روی) ـ ریه‌های ضعیف ـ آسم ـ یبوست ـ سل ـ صرع ـ آمبولی ـ زنان شیر ده (کرفس) ـ سقط جنین (کرفس) ـ وسواس و مالیخولیا (کرفس) ـ رماتیسم (خیار) ـ مننژیت (خیار) ـ معتادان تریاک

(سیر) - ورم طحال (سیر) - خنازیر (سیر) - اعصاب (موسیر) - بواسیر - ناآرامی عصبی - اختلالات قاعدگی ورم روده و معده

شیر

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 - B2 - B6 - B12 - D - E - A - کلسیم - منیزیم - گوگرد - سدیم - کبالت - مولیبدون - مدر - تقویت دندان‌ها - تقویت بینایی - تپش قلب (با قرص مخمر آبجو و یک کپسول روغن ماهی هر روز) - رماتیسم - آرتروز (با خرما) - سرطان‌ها - بد بویی عرق - شیرافزا (با آب هویج و خرما) - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - یبوست - واریس - مارگزیدگی - مسمومیت‌ها - گرفتگی صدا (با عسل) - لاغری (با دارچین و خرما) - زخم معده (شیر کم چرب همراه بادیان و زیره و کمی شیرین بیان) - دل درد - نقرس - تقویت مو - ورزشکاران پرورش اندام - ورم غدد پروستات (جوشانده با پیاز) - سالخوردگان (شیر کم چرب با زیره) - گواتر - کم خونی - فشار خون (با عسل و زیره) - زیبایی نوزاد (با شربت توت فرنگی و عسل) - سنگ کلیه - عفونت دستگاه ادراری - عفونت کلیه و ورم کلیه - قلیایی‌کننده‌ی ادرار - رماتیسم - حافظه - اسپرو - اعصاب و افسردگی - تصلب شرائین - رشد قد (با آب هویج) - زخم ریوی (مثلاً با استنشاق وایتکس) - ورم لوزه - نیروی جنسی (با عسل یا خرما) - حصبه - عوارض یائسگی - قلیایی‌کننده‌ی خون (شیر کم چرب) - مقاومت در برابر عفونت - بری بری - ترمیم زخم‌ها - کوریزای مزمن - اکرودینی - فقدان گرانولوسیت در خون - کم خونی هیپوکرومی - آرتریت پا - بیماری شارکو - پارکینسون - نارسایی پاراتیروئیدی - لیختن پلان - بیماری ناشی از جذب اشعه‌ی رادیو

اکتیو

موارد پرهیز: تب مالت (شیر نجوشیده و غیر پاستوریزه) ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ آترومی ـ چاقی ـ چربی بدون خون ـ مانع حاملگی (زیاده‌روی) ـ صرع ـ روده ـ آسم ـ سردرد ـ سرطان رحم و تخمدان ـ معده ـ اسهال ـ لثه‌ها ـ سرگیجه ـ وزوز (همهمه) گوش ـ عطش ـ استفراغ ـ بواسیر ـ ورم غده پروستات ـ برص ـ تب (نجوشیده) ـ سکسکه ـ فتق ـ کبد چرب ـ سنگ اگزالیک و فسفاته ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ طحال ـ صفرا ـ قولنج شکم نوزادان ـ گاز روده و معده

* توجه: افرادی که با خوردن شیر دچار ناراحتی می‌شوند باید کم کم (حتی قاشق قاشق) مقدار آن را زیاد کنند تا بدن نوعی خود ایمنی و عادت را ایجاد کند و بعد از یک ماه کاملاً به آن عادت می‌کنند یا کمی زیره یا بادیان در شیر بجوشانید یا استفاده از شیر خشک و در ضمن شیر در افراد مختلف اثرات متناقض نشان می‌دهد.

شوید پلو

ترکیبات: شوید ـ برنج ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ 23 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ B15 ـ A ـ فسفر ـ دارای هورمون جنسی زنانه و مردانه ـ مدر ـ شیر افزا ـ لاغری دختران جوان ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ عطش ـ ضد تومور ـ قاعده‌آور ـ اضطراب ـ محرک ـ دافع بلغم ـ سوءهاضمه ـ نفخ ـ دل‌پیچه ـ آنتی بیوتیک ـ گواتر ـ سنگ کلسیمی ـ شب ادراری ـ پزوریازیس ـ چربی خون (با شوید زیاد) ـ خستگی ـ خارش شدید ـ امراض طحال ـ بیخوابی ـ خروپف هنگام

خواب ـ اکرودینی ـ استفراغ کودکان ـ ورم میزراه ـ استسقاء ـ شبکوری ـ بازکننده عروق (با شوید زیاد) ـ رینود ـ مخملک ـ پیتریازیس ـ کوریزای مزمن ـ تشنج حاملگی و تشنجات دیگر ـ داءالرقص ـ کولی باسیلوز ـ بری بری ـ اسپرو ـ نازایی ـ سختی زایمان ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ تنظیم خون قاعدگی ـ اکروسیانوز ـ تب برفکی ـ ناآرامی پا ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ رادیو درمیت ـ کم خونی هیپوکرومی ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان ـ مسمومیت با آرسنیک

موارد پرهیز: سنگ اورات ـ قند خون و مرض خون (به علت برنج ولی شوید مفید است) ـ ضعف بینایی ـ حصبه ـ نیروی جنسی مردان ـ اختلالات کلیوی ـ زخم و خونریزی معده ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ آسم ـ بواسیر ـ انگل ـ یبوست

شیر برنج

ترکیبات: برنج ـ شیر ـ شکر ـ گلاب

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ A ـ فسفر ـ انرژی زا ـ شیرافزا ـ لاغری ـ بری بری ـ زخم روده و اثنی عشر ـ کوریزای مزمن ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ کبد ـ رماتیسم ـ سرطان‌ها ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ ورم روده ـ بیماران دوره نقاهت ـ اسهال خونی و صفراوی ـ اسهال ـ استفراغ ـ کابوس ـ گواتر ـ امراض مثانه ـ زایمان راحت ـ واریس ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ کولی باسیلوز ـ عفونت دستگاه ادراری ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ترمیم زخم‌ها ـ اسپرو ـ پیتریازیس ـ رینود ـ خارش شدید ـ صرع ـ مننژیت ـ اکروسیانوز ـ

سرگیجه‌های منیر ـ اکرودینی ـ رادیودرمیت ـ کم خونی هیپوکرومی ـ ورم زبان همراه با بار ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان ـ تپش قلب ـ سرطان گردن به بالا ـ تورم غدد لنفاوی ـ خواص شیر و برنج توأماً

موارد پرهیز: چاقی ـ قند خون ـ مرض قند ـ چربی خون ـ غلظت خون ـ چرب شدن مو و پوست ـ سنگ اورات ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ انگل ـ آب مروارید ـ یرقان نوزادی ـ سرطان گردن به پایین

شیرکاکائو

ترکیبات: شیر ـ کاکائو ـ شکر

ارزش غذایی: دارای خواص شیر، شکر و همچنین:

اشتها آور ـ مدر ـ مقوی ـ انرژی زا ـ خستگی ـ اعصاب ـ رماتیسم ـ قاعده‌آور ـ کبد ـ کلیه ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان ـ ناآرامی عصبی همراه با بیخوابی ـ ترس ـ لرزش ـ اختلال حواس ـ ملین (خصوصاً با ماءالشعیر خنک) ـ پیشگیری از سکته قلبی

موارد پرهیز: قند خون ـ مرض قند ـ حساسیت غذایی افراد مسن ـ هپاتیت روده ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ اسهال ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ حصبه ـ جوش صورت ـ اکروسیانوز ـ چرب شدن مو و پوست ـ خارش مو ـ اگزما ـ کک و مک ـ از بین برنده‌ی اکسیژن خون ـ چاقی ـ تپش قلب ـ سنگ اگزالیک، فسفات و اورات نقرس ـ اسید اوریک ـ سقط جنین

شیرین پلو

ترکیبات: برنج ـ شکر ـ گوشت ـ مرغ ـ روغن ـ خلال پسته ـ بادام ـ

خلال نارنج ـ زعفران

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ دارای پروتئین ـ بری بری ـ خون ساز ـ تصفیه خون ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ اکروسیانوز ـ اسپرو ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ ضد تومور ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ تقویت نیروی جنسی ـ تنظیم غده تیروئید ـ کابوس ـ نازایی ـ انقباضات رحمی ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ خارش شدید ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت در خون ـ ورم میزراه ـ سرگیجه‌های منیر ـ ناآرامی پا ـ رادیودرمیت ـ کم خونی هیپوکرومی ـ ورم زبان همراه با بار ـ کمک به ترمیم شگستگی استخوان ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ ترس ـ لرزش ـ اختلال حواس ـ افسردگی ـ افراد مستعد به خون دماغ

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ چاقی ـ قند خون ـ مرض قند ـ چرب شدن مو و پوست ـ سنگ اورات ـ آلبومینوری ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ آترومی ـ غلظت خون ـ اسیدی کننده‌ی خون ـ سقط جنین (زعفران) ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اسید اورات ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ اوره خون ـ صفرا (خلال نارنج) ـ پلتور ـ کوریزای مزمن ـ کولی باسیلوز ـ مخملک ـ پیتریازیس ـ التیام زخم‌های قرنیه

ط

طاس کباب

ترکیبات: سیب‌زمینی - پیاز - هویج - نمک - گوشت - رب گوجه‌فرنگی - لیموعمانی - فلفل سبز - ادویه

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 - B6 - B12 - A - C - F - کلسیم - پتاسیم - کبالت - فسفر - منیزیم - گوگرد - سدیم - آهن - مس - پروتئین - حاوی انسولین گیاهی، آسپیرین - ضد غلظت خون - مقوی - ضد ویروس - قلیایی‌کننده‌ی خون (بدون رب) - صفراآور - مرد - اسهال خونی - اسهال - سرفه - یرقان - اسکوربوت - احتلام - کلسترول - تصلب شرائین - قلب - ترومبوز خونی - استفراغ صفراوی - تقویت بینایی - اورمی - نقرس و اسید اوریک (با گوشت کم) - سرطان (سینه - ریه - لوزالمعده) - سکته مغزی - شبکوری - آب مروارید - سستی عروق دموی - چسبندگی پلاکت‌های خون - کوه گرفتگی - تقویت نطفه - سنگ کیسه صفرا - استئاتوره - اعصاب - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - بیماران دوره نقاهت - تقویت غدد - از بین برنده خطرات نیکوتین سیگار - پرکاری تیروئید - تقویت حس چشایی، بویایی و بینایی - آنفولانزا - پورپورا - مقاومت در برابر عفونت - پزوریازیس - توکسیکوز - فقدان گرانولوسیت در خون - کم خونی - پارکینسون

موارد پرهیز: ترش کردن معده - ورم آپاندیس - سنگ اگزالیک -

واریس ـ خروج مقعد ـ قند خون ـ مرض قند ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ بواسیر ـ افزاینده سودا ـ فشار خون ـ کمردرد ـ اسیدی کننده خون (رب) ـ زردی کف دست ـ کلسترول و تصلب شرائین (گوشت) ـ اسید اوریک و نقرس (گوشت) ـ آترومی (گوشت) ـ آلبومینوری (گوشت) ـ صرع ـ عفونت ادراری زنان حامله (گوشت) ـ ورم معده و روده (لیموعمانی) ـ اختلالات قاعدگی (لیموعمانی)

ع

عدس پلو

ترکیبات: برنج ـ عدس ـ روغن ـ گوشت ماهیچه ـ زعفران ـ دارچین ـ بهارنارنج ـ فلفل سیاه ـ فلفل قرمز ـ خرما ـ نمک

ارزش غـذایـی: دارای ویـتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ C ـ گوگرد ـ آهن ـ منیزیم ـ فسفر ـ پتاسیم ـ کلسیم ـ دارای هورمون جنسی مردانه و زنانه ـ معطر ـ دارای آسپیرین ـ مغذی ـ انرژی زا ـ رماتیسم ـ ضد غلظت خون ـ شیرافزا ـ ضد بلغم ـ بری‌بری ـ داءالرقص ـ راشیتیسم ـ ضد عفونی روده ـ تنظیم عادت ماهانه ـ بدبویی عرق ـ حافظه ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ سرطان ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ ضد تومور ـ زیادکننده اسپرم ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ ورم طحال ـ نازایی ـ سکسکه ـ نقرس و اسید اوریک (سویا به جای گوشت استفاده گردد) ـ تحریک غدد مترشحه داخلی ـ تشنج حاملگی ـ اکرودینی ـ خارش شدید ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اسپرو ـ ورم میزاه ـ ناآرامی پا ـ کم خونی هیپوکرومی ـ آدیسون ـ قاعدگی دردناک (خرما زیاد) ـ

موارد پرهیز: صرع ـ سوزش ادراری ـ بند آمدن قاعدگی ـ تپش قلب ـ تاول دهان ـ چاقی ـ قندخون ـ مرض قند ـ خشونت صدا ـ طحال (زیاده روی) ـ خارش پوستی ـ سقط جنین (زعفران) ـ تصلب شرائین ـ کلسترول (گوشت) ـ آترومی ـ آلبومینوری (گوشت) ـ فشار خون (گوشت) ـ

اسیدی‌کننده‌ی خون ـ سنگ‌اورات ـ کابوس ـ ورم غده پروستات ـ ناراحتی‌های مغزی

عسل

ارزش غذایی: سرشار از املاح و ویتامین‌ها ـ دارای آنتی بیوتیک ـ دارای اسید آمینه ـ دارای آنتی اکسیدان ـ بسیار مغذی و انرژی زا ـ ضد عفونی‌کننده ـ اشتهاآور ـ مدر ـ شیرافزا ـ استفراغ ـ خستگی ـ شادی آور ـ التیام بخشی زخم‌ها ـ تنگی نفس ـ رماتیسم ـ سرطان (بخصوص سینه) ـ امراض کلیوی ـ سنگ کلیه ـ سخت ادراری ـ شب ادراری ـ بازکننده‌ی دهانه‌های رگ‌ها ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ زیبایی نوزاد ـ کبد ـ فشار خون ـ ناتوانی جنسی (باشیر) ـ تقویت و تپش قلب ـ تنظیم قاعدگی ـ کم‌کننده بزاق ـ تقویت بینایی (باید کم مصرف گردد) ـ شب کوری ـ زخم معده روده و اثنی عشر ـ زنان حامله ـ قند خون و مرض قند (عسل اصل) ـ چربی خون ـ پا درد ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ آترومی ـ حافظه ـ میگرن ـ ورم غده پروستات ـ استرو ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ مسمومیت ـ یرقان ـ رشد قد ـ خشونت صدا ـ گلودرد چرکی ـ لاغری (با شیر) ـ سوزش معده ـ انزال زودرس ـ نیروی جنسی ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ پیشگیری از سرماخوردگی زمستان ـ اعصاب ـ طحال ـ استسقاء ـ یرقان ـ فلج ـ تب برفکی ـ صفرا ـ مننژیت ـ حرکات اسپاسمی و پرش عضلات ـ ضعف عضلات ـ سل ـ نعوض آور ـ ملنا ـ اسپرو ـ پزوریازیس ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ کم خونی هیپوکرومی ـ آکرودینی ـ ناآرامی پا ـ

رادیودرمیت - اکرولوسیتوز - افزاینده‌ی پلاکت‌ها و گرانولوسیت‌های خون - اکروسیانوز - پیشگیری از آب مروارید - رینود - کولی باسیلوز - پیتریازیس - قاعدگی دردناک - بیماری‌های ناشی از جذب اشعه‌ی رادیواکتیو

موارد پرهیز: اطفال کمتر از دو سال (تولید بوتولیسم روده می‌کند) - تب (زیاده روی) - گرم مزاجان - سردرد - چاقی - ضعف دید (زیاده روی) - افزاینده بلغم

ف

فلافل

ترکیبات: نخود ـ پیاز داغ ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ C ـ گوگرد ـ سلنیوم ـ دافع سدیم ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ ملین ـ مدر ـ شیر افزا ـ قاعده آور ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ رقیق‌کننده خون ـ تب بر ـ اسکوربوت ـ فلج ـ کمردرد ـ پیشگیری از آب مروارید ـ بری بری ـ رینود ـ اسپرو ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ ترومبوز خون ـ جلوگیری از سکته قلبی (کم) ـ نیروی جنسی ـ سرطان‌ها خصوصاً پروستات (بدون ادویه) ـ لاغری ـ جذام ـ یرقان ـ مسمومیت ـ کم خونی ـ واریس ـ بواسیر خونی ـ زایمان راحت (کم مصرف شود) ـ ورم ساق پا ـ سنگ کیسه صفرا ـ شاش بند ـ نفریت مزمن ـ پزوریازیس ـ آنفولانزا ـ رماتیسم ـ آلبومینوری ـ پورپورا ـ خلط آور ـ آمفیزم و برونشیت ـ کوه گرفتگی ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ پوسته شدن سطح پوست ـ عقیم بودن ـ اختلالات قاعدگی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین E ـ عدم جذب کلسیم و ید ـ گواتر ـ اسکوربوت ـ معده و روده‌های ضعیف ـ کبد ـ فشار خون ـ مثانه ـ تصلب شرائین و کلسترول (زیاده روی) ـ زخم روده معده و اثنی عشر ـ قولنج روده و معده ـ طحال ـ نفاخ ـ سقط جنین ـ سردرد ـ آنژین صدری (زیاده‌روی) آرتریت شبکیه ـ ورم غده پروستات ـ آلزایمر ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو ـ

پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ تتانی ـ گرفتگی عضلات ـ سوزش مچ دست یا پا ـ ناآرامی عصبی

فلفل سیاه

ارزش غذایی: محرک ـ عرق آور ـ ضد نفخ ـ تب بر ـ اشتهاآور ـ دل درد ـ نقرس ـ مارگزیدگی ـ جلوگیری از سفید شدن مو ـ انزال زودرس ـ سردرد ـ آرتروز سرد مزاجان ـ مسمومیت‌ها ـ اسید اوریک ـ ناتوانی جنسی ـ نعوظ آور ـ فلج ـ درد استخوان ناشی از رطوبت و سرماخوردگی ـ جذام ـ حافظه ـ زیادکننده بزاق ـ تقطیر البول ـ سخت ادراری ـ ترک سیگار ـ آلزایمر ـ سریع‌کننده جریان خون ـ پیشگیری از سکته مغزی ـ اختلالات قاعدگی

موارد پرهیز: گرم مزاجان ـ حساسیت پوستی ـ معده (زیاده روی) ـ تلخی دهان ـ خونریزی‌های داخلی ـ ابتلا نوزاد به اگزما در زنان حامله ـ سردرد (در بعضی افراد) ـ بد بویی عرق ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ سوزاک و سیفلیس ـ چاقی ـ روده ـ کبد ـ لاغری ـ سکسکه ـ سرماخوردگی (زیاده‌روی) ـ سقط جنین ـ اعصاب و مالیخولیا ـ بواسیر ـ بیخوابی ـ ورم غده پروستات ـ غلظت خون ـ تورم لوزالمعده ـ امراض کلیوی ـ سنگ کلیه ـ مبتلایان به زخم مجاری ادراری ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ هموفیلی

فلفل قرمز

ارزش غـذایـی: دارای ویـتامین C ـ فسـفر ـ دارای آنـتی بـیوتیک ـ زیادکننده بزاق ـ شادی آور ـ رقیق‌کننده خـون ـ سسـتی عـروق دمـوی ـ خونریزی رحم ـ مرض قند ـ قند خون ـ سوءهاضمه ـ استسقاء ـ شوک‌های آنافیلاکتیک ـ سریع‌کننده جـریان خـون ـ پـیشگیری از سکـته مـغزی ـ محرک ـ عرق آور ـ ضد نفخ ـ دل درد ـ نقرس ـ سردرد ـ آرتروز سرد مزاجان ـ مسمومیت ـ درد استخوان ناشی از رطوبت و سـرماخوردگی ـ حـافظه ـ آلزایمر ـ اشخاص مست ـ برونشیت مـزمن ـ سـریع‌کننده جـریان خـون ـ اختلالات قاعدگی

موارد پرهیز: سقط جنـین ـ زنان حامله ـ افراد مستعد به خون دماغ ـ جوش‌های پوستی و حساسیت ـ سکسکه ـ کبد (زیاده روی) ـ هموفیلی

ق

قلیه کدو

ترکیبات: کدو حلوایی ـ عدس ـ لوبیا چیتی ـ پیاز سرخ کرده ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ A ـ C ـ وانادیوم ـ گوگرد ـ فسفر ـ حاوی آنتی بیوتیک ـ شیرافزا ـ مدر ـ تنظیم قاعدگی ـ خستگی ـ ضد غلظت خون ـ قلیایی‌کننده خون ـ بری بری ـ کبد ـ افزایش اسپرم ـ جوش دهان ـ راشیتیسم ـ ضد عفونی روده ـ تنظیم اعمال قولون (کم) ـ آلبومینوری ـ رشد قد ـ افرادی که کارهای فکری زیاد انجام می‌دهند ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ فشار خون ـ سرطان (سینه ـ کبد) ـ پورپورا ـ سکته مغزی ـ کوه گرفتگی ـ حصبه ـ ورم ساق پا ـ ایدز ـ مننژیت ـ سختی و سوزش ادراری ـ ورم مجاری ادراری ـ فعال‌کننده‌ی کلیه ـ هذیان ـ وسواس ـ جنون ـ حافظه ـ طول عمر ـ مسمومیت ناشی از الکل و جیوه و مواد مخدر و رنگ‌ها ـ میل جنسی ـ مقاومت در برابر عفونت ـ آدیسون ـ پوسته شدن سطح پوست ـ کمک به ترمیم و شکستگی استخوان ـ توکسیکوز ـ رینود ـ تقویت حس بویایی ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس.

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین E ـ عدم جذب کلسیم ـ نفخ ـ سوءهاضمه ـ اختلالات تیروئید ـ سردرد ـ صرع ـ آنژین قلبی ـ قند خون ـ مرض قند ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ زنان حامله ـ رماتیسم ـ زخم معده،

روده، اثنی عشر ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ آرتریت شبکیه ـ ورم غده پروستات (لوبیا) ـ ضعف بینایی (لوبیا)

قلیه ماهی

ترکیبات: ماهی سرخ کرده ـ پیاز ـ سیر ـ تمبر هندی ـ شنبلیله ـ گشنیز ـ فلفل سیاه ـ زرد چوبه ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین B1 ـ B2 ـ B3 ـ B5 ـ B6 ـ A ـ C ـ D ـ J ـ سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ روی ـ کلسیم ـ منگنز ـ کلر ـ گوگرد ـ وانادیوم ـ حاوی فلوراید ـ انسولین گیاهی ـ هورمون جنسی زنانه ـ آنتی بیوتیک ـ مدر ـ ضد التهاب ـ قاعدگی دردناک و گشودن قاعدگی (با حذف گشنیز) ـ مقوی ـ شادی آور ـ رشد قد اطفال ـ تب ـ بری بری ـ بیخوابی ـ لاغری ـ تقویت بینایی ـ احتقان کبد ـ سنگ کیسه صفرا ـ یرقان ـ سرعت بخشی گردش خون ـ سرطان (سینه ـ معده ـ دهان ـ کبد ـ قولون) ـ مرض قند ـ کمر درد ـ بواسیر ـ ورم طحال ـ استسقاء ـ سکته مغزی ـ فشار خون ـ سختی ادرار ـ اختلالات کلیه ـ سینوزیت ـ قلب (تقویت، تپش ـ باز کردن عروق کرونر) ـ هیستری ـ آبله ـ صرع ـ سرخ باد ـ شب کوری ـ ایدز ـ بواسیر ـ ورم غده لنفاوی ـ پورپورا ـ پلتور ـ رینود ـ کوه گرفتگی ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ نیروی جنسی ـ عوارض یائسگی ـ انگل ـ ورم غده پروستات ـ مقاومت در برابر عفونت ـ مناسب برای سیگاری‌ها ـ بهبودی زخم‌ها ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ داءالرقص ـ اسپاسموفیلی ـ ناآرامی پا ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ لیختن پلان

موارد پرهیز: تلخی دهان ـ سردرد ـ نازایی (شنبلیله) ـ ورم بیضه (شنبلیله) ـ کهیر ـ خارش پوست ـ بد بویی عرق ـ قاعدگی (گشنیز) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ سوءهاضمه ـ تیر کشیدن رگ بیضه‌ها (ماهی) ـ حصبه (گشنیز) ـ تیروئید ـ زیادکننده سودا ـ سنگ اورات ـ هموفیلی ـ نقرس و اسید اوریک (زیاده روی)

قهوه

ارزش غذایی: مغذی و انرژی زا ـ دارای آنتی اکسیدان ـ جلوگیری از آب آوردن شکم (چاقی موضعی) ـ پیشگیری از سرطان قولون ـ سردرد ـ تنگی نفس ـ سرفه ـ سیاه سرفه ـ اسهال ـ اشتهاآور ـ مسمومیت با تریاک ـ نیروی جنسی (روزی یک فنجان ـ سوءهاضمه ـ ناراحتی‌های معده ـ قند در ادرار ـ میگرن (کم) ـ افزاینده ضریب دقت در مطالعه یا رانندگی ـ رفع خستگی ـ افسردگی ـ آسم ـ پیشگیری از سکته قلبی و مغزی (مصرف روزی ۱ تا ۳ فنجان و بیشتر از آن اثر معکوس دارد)

موارد پرهیز: عدم جذب پتاسیم و کلسیم ـ عدم جذب ویتامین B1 ـ فشار خون ـ کبد ـ سنگ اورات ـ معده (زیاده روی) ـ سفید شدن مو ـ نقرس و اسید اوریک (زیاده روی) ـ طول عمر (زیاده روی) ـ واریس ـ سکته قلبی (زیاده روی و به صورت غلیظ) ـ یبوست ـ عطش ـ اعصاب (زیاده روی) ـ تشنج ـ درد مفاصل ـ فرسودگی کلیه ـ ورم غدد پروستات ـ خارش پوست ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ تحلیل پوکی استخوان ـ آترومی ـ اسیدی‌کننده خون ـ آسم (زیاده روی) ـ سرطان (خصوصاً لوزالمعده ـ ریه ـ

گردن) ـ سکته مغزی (زیاده روی و به صورت غلیظ) ـ لنفاژیت ـ سقط جنین ـ وسواس ـ مالیخولیا ـ سندروم اکبوم (ناآرامی پا) ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ تتانی ـ گرفتگی عضلات ـ سوزش مچ دست و پا

قیمه نثا

ترکیبات: گوشت ماهیچه ـ کره ـ زیره ـ زعفران ـ تخم گشنیز ـ دارچین ـ هل سائیده ـ برنج ـ خلال بهار نارنج خشک ـ خلال پسته و بادام ـ زرشک ـ فلفل سیاه ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ پتاسیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ عطش ـ شیرافزا ـ معطر ـ قاعده‌آور ـ مقوی ـ تصفیه خون ـ شادی آور ـ ضد تومور ـ صفرا بر ـ قند خون ـ مرض قند ـ احتقان کبدی ـ ورم طحال ـ زیادکننده‌ی اسپرم ـ خونریزی پیش از قاعدگی ـ تنظیم عادت ماهیانه ـ سخت ادراری ـ افرادی که با کارهای فکری زیاد سر و کار دارند ـ اختلال کلیه ـ اوره خون ـ تشنج ـ اعصاب ـ هیستری ـ وسواس ـ ورم رگ بیضه ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ ورم غدد لنفاوی ـ استئاتوره ـ قلب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ لاغری ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ اکرودینی ـ تورم غدد لنفاوی ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ تنظیم غده تیروئید ـ سرطان روده ـ سنگ کیسه صفرا ـ اسکوربوت ـ مالاریا ـ اعتیاد ـ بدبویی عرق ـ پیشگیری از آب مروارید ـ تشنج حاملگی ـ یرقان عفونی ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت‌ها در خون ـ ورم میزراه ـ کم

خونی - پزوریازیس - ترمیم شکستگی استخوان

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A - خشکی پوست - اختلال در دید - سقط جنین (زعفران) - سرطان خون (تخم گشنیز) - نقرس و اسید اوریک (گوشت) - اورمی - آترومی - عفونت ادراری در زنان حامله (گوشت و زرشک) - اسیدی‌کننده‌ی خون - ورم غده پروستات - سنگ اورات - فشار خون - ترمیم زخم‌ها - کولی باسیلوز - کوریزای مزمن - پیتریازیس - مخملک - ورم دستگاه تناسلی - ورم معده و روده (زرشک)

ک

کاچی

ترکیبات: آرد گندم ـ شکر ـ زعفران ـ گلاب

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B ـ C ـ D ـ E ـ پتاسیم ـ نشاسته ـ ضد ویروس ـ قلیایی‌کننده خون ـ شیرافزا ـ دارای هورمون جنسی مردانه ـ تقویت بینایی ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ قلب ـ اسکوربورت ـ اورمی ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ سرطان ـ سکته مغزی ـ صاف کردن صدا ـ تقویت نطفه ـ بیماران دوره نقاهت ـ نرمی استخوان ـ عفونت کلیوی ـ زنان باردار (کم مصرف شود) ـ واریس ـ لاغری ـ مقاومت در برابر عفونت ـ کولی باسیلوز ـ پیتریازیس ـ آکروسیانوز ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ آرتریت پا ـ بیماری شارکو ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ افراد مستعد به خون دماغ ـ قاعدگی دردناک

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ چاقی ـ فشار خون ـ مرض قند ـ قند خون ـ اسکوربوت ـ غلظت خون ـ آترومی ـ کلسترول ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ زنان حامله (زیاده روی) ـ هیستری ـ ناراحتی‌های ریوی ـ سرطان رحم و تخمدان ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ شوک‌های آنافیلاکتیک ـ آدیسون ـ میگرن ـ سرطان کبد

کباب پستان

ارزش غذایی: مغذی ـ انرژی زا ـ بزرگ کردن سینه دختران تازه بالغ و جلوانداختن بلوغ دختران ـ لاغری ـ رفع ضعف عمومی ـ التیام زخم‌ها ـ انقباضات رحمی ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ ورم میزراه ـ کم خونی دختران ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ زنان شیرده ـ دارای هورمون جنسی زنانه

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ معده و سوءهاضمه ـ دو جنسی شدن نوزاد (در صورت مصرف زیاد در دوران بارداری و هنگامی که جنسیت جنین مذکر باشد) ـ ضعف اسپرماتوزوئید ـ کوچک شدن بیضه ـ بواسیر ـ خروج مقعد ـ آترومی ـ پلتور ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ کلسترول و تصلب شرائین ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ رماتیسم ـ فساد روده ـ استسقاء ـ ورم آپاندیس ـ زیادکننده‌ی سودا ـ ورم غده پروستات ـ فشار خون ـ قاعدگی ـ آلبومینوری ـ مرض قند ـ قند خون ـ طحال ـ واریس ـ یبوست ـ چاقی ـ چربی خون ـ آترومی ـ عفونت روده ـ پیتریازیس ـ کولی باسیوز ـ کوریزای مزمن ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ استئاتوره ـ استفراغ

کباب جگر

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها واملاح ویتامین‌های گروه B (خصوصاً B12 ـ B6) ـ A ـ فسفر ـ منیزیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین فراوان ـ شیرافزا ـ خستگی ـ لاغری ـ ضعف عمومی ـ کم خونی ورزشکاران پرورش اندام ـ اعصاب ـ اختلالات کبدی (کم مصرف شود) ـ حافظه ـ نیروی جنسی ـ رینود ـ تقویت بینایی ـ امراض پوستی ـ زنان حامله (کم مصرف

شود) ـ قاعدگی ـ مقاومت در برابر عفونت‌ها ـ ترمیم زخم‌ها ـ پیتریازیس ـ کوریزای مزمن ـ بری بری ـ داءالرقص ـ انقباضات رحمی ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ فقدان گرانولوسیت خون ـ اکرودینی ـ تشنجات ـ سیروزها ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ ناتوانی تنفسی ـ زخم پوستی ـ اکروسیاتوز ـ ترس ـ اختلال حواس ـ افسردگی

موارد پرهیز: کلسترول ـ تصلب شرائین ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ رماتیسم ـ عفونت روده ـ طحال ـ استسقاء ـ مالیخولیا ـ بواسیر ـ ورم غده پروستات ـ آترومی ـ واریس ـ ورم آپاندیس ـ زیادکننده‌ی سودا ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون ـ آلبومینوری ـ مرض قند (زیاده روی) ـ یبوست ـ چاقی ـ چربی خون ـ فشار خون ـ ازتمی ـ اورمی ـ عفونت روده ـ سوءهاضمه

کباب حسینی

ترکیبات: گوشت ـ پیاز ـ دنبه ـ زرده تخم مرغ ـ نمک ـ گوجه‌فرنگی ـ فلفل

ارزش غذایی: ویتامین‌های گروه B (خصوصاً B3 ـ B8 ـ B12) ـ C ـ D ـ F ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ سلنیوم ـ پروتئین ـ مغذی ـ انرژی زا ـ دارای آسپیرین ـ صفرا آور ـ ضعف عمومی ـ کم خونی ـ سستی عروق دموی ـ رشد قد ـ سرطان (خصوصاً پروستات و ریه) ـ تقویت نطفه ـ یبوست ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ عفونت کلیه ـ زخم کلیه و مثانه ـ عوارض یائسگی ـ کمک به ترمیم

پوست در سوختگی‌ها ـ کوه گرفتگی ـ سرطان کبد (کم چرب با آبلیمو) ـ ترومبوز ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ اکروسیانوز ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت در خون ـ ورم میزراه ـ ورم زبان همراه با بار ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ ورم حفره بینی ـ ترس ـ لرزش ـ اختلال حواس ـ افسردگی ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ ناتوانی تنفسی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ حساسیت پوستی یا غذایی ـ فشار خون ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ چاقی ـ چربی خون ـ زرد شدن کف دست ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اورمی ـ پلتور ـ آترومی ـ سنگ کیسه صفرا ـ قلب (کباب چرب) ـ آلبومینوری ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ انگل (نپخته) ـ صدای زنگ در گوش ـ عفونت روده ـ ورم آپاندیس ـ پا درد ـ سرماخوردگی ـ سیفلیس و سوزاک ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ بهق ـ سنگ اورات ـ ورم غده پروستات ـ آب آوردن چشم ـ ورم کلیه (کباب چرب) ـ طول عمر ـ آمبولی ـ وسواس ـ اورمی ـ پیتریازیس ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ مخملک ـ کوریزای مزمن ـ قند در ادرار (گوجه‌فرنگی)

کباب دل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های گروه B (خصوصاً B2 ـ B3 ـ B12) ـ مغذی ـ انرژی زا ـ ضعف عمومی ـ تقویت قلب ـ کم خونی ـ کمر درد ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ اکروسیانوز ـ ورم میزراه ـ سرگیجه‌های منیر ـ سیروزها ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ اسهال ـ لاغری

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ فشار خون ـ آترومی ـ یبوست ـ ورم غده پروستات ـ رماتیسم ـ آلبومینوری ـ واریس ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اورمی ـ بواسیر ـ چاقی و چربی خون ـ ازتمی ـ عفونت روده ـ مخملک ـ ترمیم زخم‌ها ـ کولی باسیلوز ـ کوریزای مزمن

کباب دنبلان

ارزش غذایی: مغذی ـ انرژی زا ـ دارای هورمون جنسی مردانه ـ نیروی جنسی مردان ـ درمان کوچکی بیضه‌ها ـ بی‌اختیاری ادرار ـ شب ادراری ـ رشد پسران در سنین بلوغ ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد (قبل از دو ماهگی مصرف شود)

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ سرطان ـ سوءهاضمه ـ معده ـ موهای اضافه (دختران) ـ چاقی ـ چربی خون ـ ازتمی ـ اورمی ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ عفونت روده ـ آترومی ـ پا درد ـ ورم غده پروستات ـ آلبومینوری ـ عفونت ادراری در زنان حامله ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ کولی باسیلوز ـ کوریزای مزمن ـ پیتریازیس ـ مخملک

کباب قلوه

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B2 ـ B3 ـ B12 ـ مغذی ـ انرژی زا ـ ضعف عمومی ـ کم خونی ـ کمر درد ـ معده ـ نارسایی کلیه ـ کوچکی و آب شدن کلیه ـ جلوگیری از سفید شدن مو ـ نیروی جنسی ـ تقویت قلب (دل

گوسفند) ـ زیبا شدن نوزاد ـ خارش شدید ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اکروسیانوز ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت در خون ـ اسپرو ـ کم خونی هیپوکرومی ـ پارکینسون ـ پزوریازیس ـ لاغری

موارد پرهیز: کلسترول ـ تصلب شرائین ـ فشار خون ـ چربی خون ـ چاقی ـ ورم غده پروستات ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ رماتیسم ـ کبد ـ آلبومینوری ـ سنگ اورات ـ واریس ـ سوءهاضمه ـ دل درد ـ تولید اخلاط زیاد ـ ازتمی ـ اورمی ـ عفونت روده

کباب ماهی ـ تن ماهی

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B5 ـ B6 ـ B12 ـ J ـ A ـ روی ـ کلر ـ وانادیوم ـ منیزیم ـ مس ـ فلوراید ـ هورمون جنسی مردانه ـ دفع اخلاط مضر خون ـ سالخوردگان ـ شیر افزا ـ مقاومت در برابر عفونت ـ سرطان (بخصوص قولون) ـ زیبا شدن وبا هوش شدن جنین ـ فشار خون (ماهی آب شیرین) نیروی جنسی ـ لاغری ـ ناراحتی‌های نای ـ سوختگیها ـ ریه ـ کم خونی ـ سل ـ یرقان ـ تنظیم اعمال کلیه ـ اسهال صفراوی و خونی (با سماق و آبغوره) ـ یبوست ـ پارکینسون ـ رشد قد ـ نازایی (کله ماهی) ـ ضد بلغم (ماهی شوریده) ـ پزوریازیس ـ شکستگی اعضاء ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ چاقی ـ سکته مغزی ـ آرتروز ـ اکرودینی ـ تنظیم اعمال تیروئید ـ تقویت قلب و پیشگیری از سکته قلبی ـ عوارض یائسگی

* توجه: توصیه می‌شود این گوشت جایگزین گوشت قرمز شود و این که کارخانجات کنسرو ماهی تعدادی از محصولات خود را بی‌نمک تهیه کنند تا بیماران قلبی به راحتی از

آن استفاده کنند و در صورتی که خواص آن در روی کنسرو درج گردد نیز بهتر است.

موارد پرهیز: تیر کشیدن رگ بیضه ـ اختلالات مجاری ادراری ـ ورم غده پروستات ـ سرطان معده و روده (ماهی دوده و نمک سود) ـ تورم مفاصل (زیاده‌روی) ـ برص ـ خارش و جوش‌های قرمز ـ بهق سفید ـ کهیر ـ چاقی ـ آب آوردن چشم ـ هپاتیت روده ـ آسم ـ زیادکننده‌ی سودا ـ سوءهاضمه (ماهی شور ـ کنسرو) ـ ترش کردن ـ صرع (ماهی شوریده) ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون (ماهی شوریده) ـ کلیه ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ مسمومیت ـ تنگی نفس ـ مالیخولیا (ماهی شوریده) ـ بواسیر ـ کابوس (گاه با تخم مرغ) ـ احتقان کبدی (با انگور) ـ آلبومینوری (کنسرو) ـ سنگ اورات ـ خون دماغ (زیاده‌روی) ـ هموفیلی ـ خونریزی‌های داخلی ـ کره (داءالرقص)

کره

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ D ـ مغذی ـ انرژی زا ـ ملین ـ دارای هورمون جنسی زنانه ـ صاف کردن صدا ـ سل ـ امراض جلدی ـ واریس ـ لاغری (با عسل و دانه خشخاش) ـ معده ـ تقویت نطفه ـ میگرن ـ راشیتیسم ـ ذات‌الریه (با عسل) ـ سرفه و سینه‌پهلو (با عسل) ـ اسیدی‌کننده ادرار ـ عفونت کلیه ـ زنان حامله (کم) ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ترمیم زخم‌ها ـ کوریزای مزمن ـ مخملک ـ اسپاسموفیلی ـ قند در ادرار ـ تپش قلب ـ لیختن پلان ـ تورم غدد لنفاوی

موارد پرهیز: لنفاوی مزاج‌ها ـ اسهال ـ زنان حامله (زیاده‌روی) ـ

هیستری ـ اشتها (زیاده‌روی) ـ بواسیر ـ برص ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ ازتمی ـ آترومی ـ چاقی ـ چربی خون ـ قند خون ـ ناراحتی‌های ریوی ـ سرطان رحم و تخمدان ـ سرماخوردگی ـ آنفولانزا ـ کبد ـ فشار خون ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ آب مروارید ـ یرقان نوزادی ـ استئاتوره

کشک بادمجان

ترکیبات: بادمجان ـ کشک ـ سیر و پیاز سرخ کرده ـ نعناع ـ زردچوبه ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ C ـ A ـ پتاسیم ـ گوگرد ـ سلنیوم ـ مس ـ آهن ـ روی ـ قلع ـ کلسیم ـ منگنز ـ آلومینیوم ـ فسفر ـ پروتئین ـ دارای رادیو اکتیو ـ مدر ـ ضد التهاب ـ صفرا آور ـ ملین ـ بری بری ـ سرطان (معده ـ سینه ـ دهان) ـ مقاومت در برابر عفونت ـ سوزش ادرار ـ تقویت عمومی ـ زیادکننده اسپرم ـ وبای التور ـ نیروی جنسی ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ ضد مسمومیت قارچ سمی ـ پور پورا ـ کوه گرفتگی ـ پلتور ـ همهمه در گوش ـ سیاتیک ـ موخوره ـ بواسیر ـ تکرر ادرار ـ کولی باسیلوز ـ اکرودینی ـ داءالرقص ـ رینود ـ پیشگیری از آب مروارید ـ اکروسیانوز ـ ورم میزراه ـ توکسیکوز ـ آدیسون ـ ورزشکاران پرورش اندام و پاراليفتینگ

* توجه: کشک را حتماً بجوشانید چون در صورت فاسد بودن یکی از قوی‌ترین سم جهان است ولی از لحاظ پروتئینی بسیار غنی و چهار برابر گوشت قرمز است.

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ هدر رفتن آهن بدن ـ گواتر ـ خارش

پوست و بدبویی عرق ـ حساسیت ـ چاقی ـ چربی خون ـ تلخی دهان ـ صرع ـ تیره شدن پوست ـ یرقان ـ تب ـ معده و روده حساس ـ طحال ـ ورم کبد ـ آسم ـ حصبه ـ لک سیاه ـ جذام ـ سردرد ـ مالیخولیا ـ سنگ صفرا ـ فشار خون ـ ورم کلیه ـ بعد از سکته قلبی ـ ماردان شیر ده ـ معتادان تریاک ـ رماتیسم ـ ناآرامی عصبی ـ اسهال

کلم پلو

ترکیبات: برنج ـ کلم برگ سبز ـ گوشت مرغ ـ زعفران ـ روغن ـ تره ـ شنبلیله ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ D ـ فسفر ـ کلسیم ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ حاوی پنی‌سیلین ـ آنتی بیوتیک ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ ضدتومور ـ هورمون جنسی زنانه ـ مدر ـ ملین ـ مغذی ـ انرژی زا ـ ضعف عمومی ـ شیرافزا ـ قاعده آور ـ تقویت اسپرم ـ نیروی جنسی ـ افرادی که کارهای فکری انجام می‌دهند ـ قند خون ـ مرض قند ـ کمردرد ـ تقویت لوزالمعده ـ راشیتیسم ـ تقطیر البول ـ سخت ادراری ـ چرب شدن زیاد مو ـ چاقی ـ ورم طحال ـ استسقا ـ سل مغزی ـ اختلالات کبد ـ سنگ کیسه صفرا ـ بازکردن صدا ـ سرماخوردگی ـ آنفولانزا ـ لارنژیت ـ بواسیر ـ بواسیر خونی ـ پرکاری تیروئید ـ فشار خون ـ قولنج معده ـ سختی زهدان ـ قاعدگی دردناک ـ برونشیت ـ سیاه‌سرفه ـ ورم ریه ـ خلط خونی ـ عفونت ریوی ـ ضد عفونت روده ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا

می‌برد ـ بری بری ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ اسهال ـ رشد قد ـ رماتیسم ـ راشیتیسم ـ مقاومت در برابر عفونت ـ پیل پایی ـ آرتروز ـ سرطان (روده ـ سینه ـ معده) ـ ایدز ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ سل ـ توکسیکوز ـ کم خونی هیپوکرومی ـ اکرودینی ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ اسپرو ـ ورم میزراه ـ داءالرقص ـ رینود

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ زنان حامله (کلم زیاد) ـ سقط جنین (زعفران) ـ بد بوئی عرق و ادرار ـ سردرد ـ نازایی (شنبلیله) ـ بیضه‌ها (شنبلیله) ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ آسم ـ آلبومینوری ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ واریس ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ آب آوردن چشم ـ اختلال در بینایی ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ ورم کیسه صفرا ـ آلزایمر

کله جوش

ترکیبات: پیاز سرخ کرده ـ گردو ـ کشک ـ نعناع خشک ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B3 ـ B8 ـ C ـ E ـ منیزیم ـ پتاسیم ـ روی ـ مس ـ کلسیم ـ گوگرد ـ سلنیوم ـ دارای پروتئین و آنتی بیوتیک ـ تصفیه خون ـ مغذی ـ تقویت عمومی ـ انرژی زا ـ شیرافزا ـ بری بری ـ زایمان راحت ـ لاغری ـ انگل روده ـ تشنج ـ رماتیسم (کم مصرف شود) ـ کمردرد ـ تقطیر البول ـ رفع ترشحات سفید خانم‌ها ـ قلب ـ وبای التور ـ نیروی جنسی ـ آنفولانزا ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ سرطان کبد (کم) ـ موخوره ـ اسهال مزمن ـ رشد قد ـ پارکینسون ـ عوارض یائسگی ـ

توکسیکوز - فقدان گرانولوسیت در خون - اکروسیانوز - داءالرقص - نازایی - ورم میزراه - ورزشکاران پرورش اندام

موارد پرهیز: هدر رفتن آهن بدن - گلو درد - سرفه - نفریت - چاقی - آسم - جوش‌های صورت - فشار خون - مرض قند - نقرس - اسید اوریک - اسیدی‌کننده‌ی خون - تیروئید - عفونت ادراری زنان حامله - چربی خون - رماتیسم (زیاده‌روی)

کوفته تبریزی

ترکیبات: گوشت چرخ کرده - برنج - آرد گندم - تخم مرغ - پیاز - مغز گردو - آلو خراسانی - لپه - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 - B2 - B3 - B6 - B8 - A - F - کلسیم - پتاسیم - آهن - مس - فسفر - منیزیم - آهن - سلنیوم - نشاسته - پروتئین - حاوی فیبر گیاهی، آسپیرین، سوربیتول - ضد ویروس - ملین - ضد تومور - بری بری - مغذی - انرژی زا - ضعف عمومی - لاغری - اختلال حواس - نیروی جنسی - زیادکننده اسپرم - بواسیر - یبوست - گواتر - قولنج کبدی - حافظه - تشنج - راشیتیسم - رفع ترشحات سفید زنانه - تقویت بینایی - پزوریازیس - پارکینسون - اورمی - سرطان کبد - چسبندگی پلاکت‌های خون - آنفولانزا - واریس - پورپورا - آمفیزم - کوه گرفتگی - سنگ کلسیمی - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - مقاومت در برابر عفونت - زونا - داءالرقص - رینود - اکرودینی - یرقان عفونی - ناآرامی پا - کم خونی هیپوکرومی

موارد پرهیز: جذب ویتامین C ـ روده‌های حساس ـ زخم روده و اثنی عشر ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ آترومی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ چربی خون ـ چاقی ـ آنژین صدری ـ اسکوربوت ـ سردرد ـ فشار خون ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ ورم و جوش دهان ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اگزالیک و اورات ـ واریس ـ قند خون ـ مرض قند ـ حجاب حاجز (آلو) ـ ضعف تاندون‌ها (آلو زیاد) ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ آسم ـ رماتیسم (تخم مرغ) ـ ورم غده پروستات ـ هپاتیت روده ـ آمبولی ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ آدیسون

کوکو بادمجان

ترکیبات: تخم مرغ ـ پیاز ـ روغن ـ آرد نخودچی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B ـ C ـ A ـ D (خصوصاً ویتامین B8) ـ گوگرد ـ مس ـ فسفر ـ منیزیم ـ روی ـ پتاسیم ـ آهن ـ سلنیوم ـ هورمون جنسی مردانه و زنانه ـ دارای رادیواکتیو ـ مدر ـ قلیایی‌کننده خون ـ ملین ـ زیادکننده منی ـ یبوست ـ ضد مسمومیت ـ قارچ سمی ـ عفونت کلیه ـ اعصاب ـ زخم کلیه و مثانه ـ عوارض یائسگی ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ رشد قد ـ مقاومت در برابر عفونت ـ فشار روحی ـ خستگی ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان ـ ورم حفره بینی ـ نارسایی پاراتیروئیدی ـ اسپاسموفیلی ـ توکسیکوز ـ کم خونی هیپوکرومی

موارد پرهیز: بواسیر خونی ـ بواسیر ـ قولنج کبد ـ اسهال ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ زخم روده، اثنی عشر و معده ـ نفخ ـ سوءهاضمه ـ آنژین صدری ـ چربی خون ـ چاقی ـ آترومی ـ پلتور ـ سنگ اورات ـ تاول

دهان ـ تیره کردن رنگ پوست ـ یرقان ـ تب ـ ناراحتی‌های روده ـ طحال ـ آسم ـ حصبه ـ جذام ـ سردرد ـ مالیخولیا ـ سنگ کیسه صفرا ـ فشار خون ـ ورم کلیه ـ خارش و حساسیت پوست ـ برص ـ بهق ـ لک سیاه ـ سیاهی زیر چشم ـ واریس ـ آمبولی ـ اسیدی‌کننده خون ـ آترومی ـ یرقان نوزادی ـ آلبومینوری پروتئینوری

کوکوسبزی

ترکیبات: تخم مرغ ـ تره ـ جعفری ـ کاهو ـ شوید ـ گشنیز ـ سیر تازه ـ جوش شیرین ـ روغن ـ آرد نخودچی ـ پیازچه ـ فلفل سیاه ـ نمک

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1ـB2ـB3ـB8ـAـCـDـFـ سلنیوم ـ گوگرد ـ کلسیم ـ مس ـ فسفر ـ منیزیم ـ روی ـ پتاسیم ـ آهن ـ حاوی فیبر گیاهی ـ هورمون جنسی زنانه و مردانه ـ پنی سیلین ـ آنتی بیوتیک ـ مدر ـ مسکن ـ ملین ـ مغذی ـ انرژی زا ـ عطش ـ ضد غلظت خون ـ شیرافزا ـ قاعده آور ـ قاعدگی سخت ـ عرق آور ـ شادی آور ـ تصفیه خون ـ اشتها ـ تب ـ رشد قد دختران ـ زیادکننده منی ـ تشنج ـ صرع ـ لقوه ـ کوریزای مزمن ـ استفراغ کودکان ـ یرقان ـ ورم طحال ـ سستی بدن ـ شب ادراری ـ پیتریازیس ـ اختلالات کبدی ـ کلیه ـ اوره خون ـ قند خون ـ مرض قند ـ دفع سموم ناشی از مصرف گوشت قرمز ـ سینوزیت ـ مغز ـ قلب ـ هیستری ـ وسواس ـ اضطراب ـ بری بری ـ پوکی استخوان ـ نقرس ـ اسیداوریک ـ عرق زیاد ـ ورم رگ بیضه ـ اسپرو ـ سرخ باد ـ شبکوری ـ بواسیر ـ ورم غدد لنفاوی ـ افزاینده گلبول‌های قرمز ـ چربی خون ـ زایمان راحت ـ سرطان‌ها (با حذف گشنیز) ـ احتمال جنین پسر را بالا می‌برد ـ

سیاه سرفه ـ کم خونی ـ خونریزی داخلی ـ یرقان ـ دردهای استخوانی ـ فشار خون ـ یبوست ـ تقطیر البول ـ دافع بلغم ـ آلزایمر ـ سلولیت ـ صورت‌های چرب ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ سختی زهدان ـ تورم ریوی ـ خلط خونی ـ عفونت ریه ـ ضد عفونی روده ـ طول عمر ـ چسبندگی پلاکت‌های خونی ـ آب مروارید ـ سیاهی زیر چشم ـ آلبومینوری ـ غده‌های زیر پوست ـ مقاومت در برابر عفونت ـ پورپورا ـ الکلیسم ـ پلتور ـ عوارض یائسگی ـ پیشگیری از سل ـ کم خونی هیپوکرومی ـ اکروسیانوز ـ تورم غدد لنفاوی

موارد پرهیز: عدم جذب ید ـ روده و معده‌های حساس ـ زخم روده و اثنی عشر ـ حصبه ـ بیحالی و سستی (گشنیز) ـ اختلالات قاعدگی (گشنیز) ـ سرطان خون (گشنیز) ـ کم‌کننده‌ی نعوظ مردان (گشنیز) ـ حافظه ـ صدای گوش (کاهو) ـ ورم قولون (کاهو) ـ صرع (زیاده روی) ـ اسهال خونی ـ زنان حامله (جعفری) ـ سنگ اورات ـ اسیدی‌کننده خون ـ سالخوردگان ـ برص ـ بیهق ـ سنگ کیسه صفرا ـ عرق بدبو ـ سیاهی زیر چشم ـ اختلالات تیروئید (پیاز) ـ مانع جذب ویتامین‌ها می‌گردد ـ اختلالات هاضمه (جوش شیرین) ـ یرقان نوزادی ـ آلبومینوری ـ پروتئینوری

کوکو سیب‌زمینی

ترکیبات: سیب‌زمینی ـ آرد نخودچی ـ تخم مرغ ـ زردچوبه ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B (خصوصاً B6) A ـ D ـ F ـ روی

منیزیم ـ فسفر ـ مس ـ کلسیم ـ گوگرد ـ آهن ـ پتاسیم ـ دارای نشاسته و آنتی بیوتیک ـ ضد ویروس ـ مدر ـ ضد التهاب ـ هورمون جنسی زنانه و مردانه ـ یرقان ـ طحال ـ کیسه صفرا ـ لاغری ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ سرطان (معده ـ سینه ـ دهان) ـ تقویت بینایی ـ پزوریازیس ـ اسکوربورت ـ اورمی ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ عفونت کلیه ـ اعصاب ـ زخم کلیه و مثانه ـ عوارض یائسگی ـ مقاومت در برابر عفونت ـ ترمیم زخم‌ها ـ کوریزای مزمن ـ نارسایی پاراتیروئید ـ اسپاسموفیلی ـ فشار روحی ـ خستگی ـ ناتوانی تنفس ـ بیماری تتانی ـ سوزش مچ پا و دست ـ پوسته شدن سطح پوست

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ چاقی ـ چربی خون ـ آترومی ـ زخم معده و روده و اثنی عشر ـ آنژین صدری ـ فشار خون ـ خارش پوستی ـ بد بویی عرق ـ تلخی دهان ـ صرع ـ قلب ـ ورم آپاندیس ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ واریس ـ خروج مقعد ـ بواسیر ـ قند خون ـ مرض قند ـ کلیه (زیاده روی) ـ اسیدی‌کننده خون ـ ازتمی ـ برص ـ بهق ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ هپاتیت روده ـ طول عمر ـ آمبولی توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ شوک‌های آنافیلاکتیک ـ آدیسون ـ یرقان نوزادی ـ آلبومینوری ـ پروتئینوری

کوکو عدس

ترکیبات: تخم مرغ ـ عدس ـ پیاز ـ آرد نخودچی ـ روغن ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B (خصوصاً B8) ـ C ـ D ـ F ـ مس ـ منیزیم ـ روی ـ پتاسیم ـ گوگرد ـ آهن ـ دافع سدیم اضافی بدن ـ دارای

آنتی بیوتیک - هورمون جنسی زنانه و مردانه - رقیق‌کننده خون - ترمیم زخم‌ها - ترومبوز - آسیت - آنفولانزا - نارسایی کبدی (کم) - جوش دهان - راشیتیسم - رماتیسم - ضد عفونی روده - زیادکننده منی - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - عفونت کلیه (کم) - زخم معده و مثانه - عوارض آمفیزم - کوه گرفتگی - اعصاب (کم) - مقاومت در برابر عفونت‌ها - کوریزای مزمن - پیتریازیس - کم خونی هیپوکرومی - توکسیکوز - آدیسون - نارسایی پاراتیروئیدی - اسپاسموفیلی

موارد پرهیز: صرع - امراض کلیوی (زیاده روی) - سوزش ادرار - سنگ اورات - کلسترول - تصلب شرائین - اختلالات قاعدگی - زیادکننده سودا فشار خون - نقرس - اسیداوریک - زخم معده و اثنی عشر - اسیدی‌کننده‌ی خون - سرماخوردگی (زیاده‌روی) - سیفلیس - اورمی - استفراغ - سیاهی زیر چشم - چربی خون - هپاتیت روده - طول عمر - آمبولی - گواتر - عفونت ادراری زنان حامله - میگرن - تیرگی رخسار - کابوس - ورم کلیه (زیاده روی) - یرقان نوزادی - آلبومینوری - پروتئینوری

کوکو لوبیا سبز

ترکیبات: لوبیا سبز - تخم مرغ - آرد نخودچی - روغن - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های D - B - F - A - آهن - گوگرد - کلسیم - مس - فسفر - منیزیم - روی - پتاسیم - دارای مواد سفیده‌ای - هورمون جنسی زنانه و مردانه - قند خون - مرض قند - زیادکننده منی - ورم مفاصل (کم) - استسقاء - حافظه - کمردرد - قند در ادرار - سکته مغزی - لاغری - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - عفونت کلیه - اعصاب - زخم

کلیه و مثانه - عوارض یائسگی - ترمیم زخم‌ها - پزوریازیس - عوارض یائسگی - نارسایی پاراتیروئیدی - اکروسیانوز - اکرودینی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C - معده و روده‌های ضعیف - سردرد - فشار خون - آلبومینوری - سنگ اگزالیک و اورات - خواب پریشان و کابوس - امراض کلیوی (زیاده روی) - اسیدی‌کننده خون - سیفلیس - سوزاک - بهق - برص - سنگ کیسه صفرا - عرق بد بو - تصلب شرائین - کلسترول - نقرس - اسید اوریک - چاقی - فشار خون - قلب (زیاده روی) - امراض کبدی - استفراغ - سیاهی زیر چشم - چربی خون - آمبولی - توکسیکوز - فقدان گرانولوسیت در خون - شوک‌های آنافیلاکتیک - یرقان نوزادی - پروتئینوری

کوکوهویج

ترکیبات: هویج - پیاز داغ - تخم مرغ - سیب‌زمینی - آرد نخودچی - روغن - نمک - فلفل

ارزش غذایی: صرع - سنگ اگزالیک و اورات - سرماخوردگی - سوزاک - سیفلیس - برص - بهق - یبوست - کبد (تخم مرغ) - ورم آپاندیس (سیب‌زمینی) - تیروئید - مرض قند و قند خون (سیب‌زمینی) - پروتئینوری - آلبومینوری - یرقان نوزادی (تخم مرغ) - واریس (سیب‌زمینی) - ورم غده پروستات (پیاز داغ) - چربی خون - سیاهی زیر چشم - استفراغ - عرق بدبو

ل

لوبیا پلو

ترکیبات: لوبیا سبز ـ برنج ـ پیاز سرخ کرده ـ گوشت قرمز ـ روغن ـ رب گوجه‌فرنگی ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B12 ـ C ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ آهن ـ مس ـ پروتئین ـ سلنیوم ـ دارای آسپیرین ـ صفراآور ـ مغذی ـ مدر ـ بری بری ـ ضد تومور ـ پیشگیری از آپاندیس ـ قلب (کم) ـ استسقاء ـ ورم مفاصل ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ سکته مغزی ـ اسکوربوت ـ سستی عروق دموی ـ آرتریت ـ رشد قند ـ اکرودینی ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ تقویت نطفه ـ کیسه صفرا ـ آنفولانزا ـ سرطان ریه و کبد ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ پورپورا ـ کوه گرفتگی ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ آمفیزم ـ فلج ـ سنگ کلسیمی ـ پزوریازیس ـ داءالرقص ـ رینود ـ ورم میز راه ـ ناآرامی پا ـ اکرودرمی ـ کم خونی هیپوکرومی ـ آدیسون ـ فقدان گرانولوسیت در خون

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ ورم کلیه ـ آلبومینوری ـ سنگ اورات و اگزالیک ـ خواب پریشان ـ فشار خون ـ اسیدی‌کننده‌ی خون ـ ازتمی ـ اورمی ـ آترومی ـ پلتور ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ گواتر (پیاز) ـ میگرن (پیاز داغ) ـ پیتریازیس ـ ورم دستگاه تناسلی ـ کوریزای مزمن ـ کولی باسیلوز ـ ترمیم زخم‌ها ـ التیام زخم‌های قرنیه ـ یبوست

لیمو عمانی

ارزش غـذایـی: چاشنی غذا ـ اشتهاآور ـ صفرا بر ـ سوءهاضمه ـ استفراغ صفراوی ـ کم‌کننده‌ی فشار جنسی و احتلام در شب (با چای دم کنید)ـ اسهال خونی ـ اسکوربوت ـ سرماخوردگی ـ لثه ـ میگرن ـ کلسترول ـ سرفه ـ یرقان ـ تقویت قلب ـ تصلب شرائین ـ ترومبوز خون ـ خنک‌کننده و از بین برنده حرارت بدن ـ ازتمی ـ فشار خون ـ رقیق‌کننده خون ـ ضد انگل روده (با تخم آن میل شود)

موارد پرهیز: نیروی جنسی ـ ترش کردن معده ـ یبوست ـ افراد مستعد به خون دماغ ـ سستی آورنده ـ افت سریع فشار خون و احتمال سردرد ـ ورم معده و روده ـ اختلالات قاعدگی

م

مارچوبه

ارزش غذایی: دارای ویتامین A ـ D ـ پتاسیم ـ فسفر ـ چاشنی غذا ـ ضد نفخ ـ شیرافزا ـ مدر ـ مرض قند ـ سالخوردگی ـ انسداد مجاری طحال ـ نیروی جنسی ـ ضد سم رتیل ـ شاش بند ـ سخت ادراری و سوزش ادرار ـ کولی باسیلوز ـ سوزاک ـ اختلالات مجاری ادراری ـ فعال‌کننده کلیه و مثانه ـ تپش قلب (کم) ـ افرادی که کارهای فکری انجام می‌دهند ـ رماتیسم ـ لاغری ـ التیام زخم ـ یرقان ـ کمردرد ـ سیاتیک ـ قولنج روده ـ زیادکننده منی ـ بیماران دوره نقاهت ـ تقویت بینایی ـ شبکوری ـ استسقاء ـ احتقان کبدی ـ بازکننده قاعدگی ـ مقاومت در برابر عفونت ـ پیتریازیس ـ آکروسیانوز ـ ورم دستگاه تناسلی ـ لیختن پلان ـ اسپاسموفیلی ـ ازدیاد گلبول‌های سفید ـ کمک به ترمیم شکستگی استخوان

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین C ـ اسکوربوت ـ بیخوابی ـ تلخی دهان ـ استفراغ ـ اعصاب ـ رماتیسم ـ ورم غده پروستات (زیاده روی) ـ چاقی ـ زنان باردار ـ اسیدی‌کننده خون ـ سوزاک ـ سیفلیس ـ سوءهاضمه ـ قلب ـ فشار خون ـ کبد (زیاده روی) ـ زخم معده روده و اثنی عشر ـ یرقان ـ سنگ فسفات و اورات ـ اسید اوریک ـ امراض ریوی ـ نقرس ـ عفونت ادراری زنان حامله ـ توکسیکوز ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ عوارض یائسگی ـ آدیسون ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ هموفیلی

مارگارین

ترکیبات: شیر ـ روغن مایع

ارزش غذایی: مجموع خواص شیر و روغن مایع که جداگانه به هر یک اشاره شده است.

ماست

ترکیبات: شیر ـ نمک ـ مایه ماست

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B6 ـ دارای آنتی بیوتیک ـ دارای هورمون جنسی زنانه ـ بیخوابی ـ حافظه (ماست شیرین همراه با گردو) ـ عفونت روده (با شوید، خیار، پیاز و سیر بهتر است) ـ چاقی (با زیره) ـ طول عمر ـ اسهال ناشی از مصرف کپسول‌های آنتی بیوتیک ـ گرمازدگی ـ خون دماغ ـ اسپرو ـ مسمومیت (با سیر) ـ پیشگیری از ضعف شنوایی ـ بد بویی مدفوع ـ لاغری ـ مرض قند (با خیار و پیاز) ـ تکرر ادرار ـ دل درد (با مرزه، نعناع، ترخون، زیره) ـ کمک به هضم غذا و گوارش ـ ناراحتی‌های معده ـ بری بری ـ ریزش مو ـ پیشگیری از سفید شدن مو ـ اعصاب ـ چربی خون (با خیار و شوید) ـ نیروی جنسی (با کشمش و فلفل) ـ رشد قد ـ بیخوابی (با کاهو و کرفس) ـ فشار خون (با زیره) ـ خارش پوست و کهیر ـ تصلب شرائین و کلسترول (ماست کم چربی همراه با خیار و گشنیز) ـ سکته مغزی ـ ورم روده ـ عفونت ناشی از خوردن گوشت ـ اکرودینی ـ قلب (ماست چرب) ـ جلوگیری از رشد فعالیت تومورها ـ سرطان (بخصوص پوست ـ قولون ـ سینه ـ روده ـ بجز سرطان رحم و تخمدان) ـ رینود ـ نازایی

ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ تشنجات ناآرامی پا ـ اختلالات کیسه صفرا ـ تورم غدد لنفاوی ـ تپش قلب ـ قند در ادرار ـ مننژیت

موارد پرهیز: چاقی (ماست چرب) ـ نقرس ـ اسید اوریک (زیاده روی) ـ تب‌های چند تایی ـ فشار خون (ماست چرب یا مانده) ـ برص ـ کک و مک (ماست همراه با ترشی خوردن) ـ صرع ـ حافظه (ماست ترش) ـ اسیدی‌کننده خون ـ ناراحتی‌های ریوی (ماست ترش) ـ زیادکننده خلط ریه ـ زیبایی (ماست همراه با ترشی) ـ سرطان رحم و تخمدان ـ میگرن ـ خستگی و خواب آلودگی (خصوصاً ماست ترش)

مربای آلوزرد

ترکیبات: آلو زرد ـ شکر ـ وانیل ـ آب لیمو

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها ـ دارای پتاسیم ـ دارای سوربیتول و هورمون جنسی مردانه ـ آسپیرین ـ منبع فیبر گیاهی ـ معطر ـ اشتهاآور ـ صفرابر ـ خستگی ـ تب بر ـ استفراغ صفراوی ـ عطش ـ یبوست ـ دافع بلغم ـ اعصاب ـ افسردگی ـ خلل و فرج پوست ـ خارش بدن ـ جوش‌های سیاه پوست ـ چسبندگی پلاکت‌های خونی ـ تقویت ریشه دندان ـ استسقاء ـ مسمومیت ـ مننژیت (آلوی سیاه) ـ قولنج معده ـ خشکی معده ـ انگل روده و معده‌ی اطفال ـ پیتریازیس ـ ورم آپاندیس ـ سردرد ـ تقویت بینایی ـ بدبویی و تلخی دهان به علت گرمی و عفونت معده ـ ترک لب و دهان ـ برفک‌های نوزاد ـ امراض کبدی ـ آرتروز ـ اوره خون ـ کم خونی ـ سرطان ـ ورم کلیه ـ التیام زخم ـ سرفه ـ گلودرد ـ

گرمازدگی ـ افرادی که کارهای فکری زیاد انجام میدهند ـ ازدیاد گلبول‌های سفید خون

موارد پرهیز: مرض قند ـ قند خون ـ سرد مزاجان ـ نفاخ ـ زخم روده، اثنی عشر و معده ـ اسهال ـ کلسترول و تصلب شرائین (زیاده روی با شکر زیاد) ـ آترومی ـ چربی خون ـ رماتیسم ـ سکته مغزی ـ آلبومینوری ـ سنگ اگزالیک ـ نقرس و اسید اوریک (زیاده روی) ـ طحال (زیاده روی) ـ حجاب حاجز (زیاده روی) ـ ضعیف‌کننده تاندون‌ها ـ فشار خون ـ چربی خون ـ کلسترول ـ تصلب شرائین

مربای انجیر

ترکیبات: انجیر ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها خصوصاً B (مانند B1) ـ پتاسیم ـ دارای آنتی اکسیدان ـ تصفیه خون ـ وسواس ـ خشم ـ صرع ـ یبوست ـ اوره خون ـ بواسیر ـ تب بر ـ معطر ـ عطش ـ کمردرد ـ رماتیسم ـ جنون ـ تقویت دستگاه هاضمه ـ رشد کودکان ـ رفع حرارت بدن ـ چربی خون ـ قلیایی‌کننده خون ـ اسهال خونی ـ نیروی جنسی ـ بیماران دوره نقاهت ـ نرم‌کننده سینه و روده ـ سرماخوردگی شدید ـ تورم حنجره ـ برونشیت مزمن ـ خلط خونی ـ تنگی نفس ـ امراض ریوی ـ تشنج (تشنج در حاملگی) ـ انسداد کبد ـ زخم معده ـ قولنج روده ـ لاغری ـ قولنج روده و معده ـ کلیه و مثانه ـ ادرار ـ حافظه ـ شاش بند ـ تقطیر البول ـ سخت ادراری مسمومیت‌ها ـ رفع اعتیاد (با گردو) ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ورم غده

پروستات - اکرودینی - سودا - تقویت و تپش قلب - بری بری - داءالرقص - رینود

موارد پرهیز: کبدهای ضعیف (حساسیت‌های دهانی می‌دهد) - طحال (زیاده روی) - چاقی - معده‌های حساس - ضعف دید - سنگ اگزالیک - مرض قند - فشار خون - قند خون - چربی خون - کلسترول - تصلب شرائین

مربای بالنگ

ترکیبات: بالنگ - شکر - وانیل - آبلیمو

ارزش غذایی: قابض - معطر - صفرا بر - اسهال صفراوی و کبدی - خوشبوکننده‌ی دهان - تصفیه خون - لاغری - فلج - کجی دهان - گلو درد - امراض قلبی - تنگی نفس - بلغمی مزاج‌ها - لکه صورت - اگزاما - قاعده آور - حافظه - بواسیر - دل‌پیچه - آسم - امراض ریوی - یرقان - مسمومیت - سم عقرب - مارگزیدگی - نیروی جنسی - امراض کبدی - امراض روده و معده - مفاصل - خوشبوکننده‌ی عرق - افرادی که حالت تهوع دارند - سوزش درونی بدن

موارد پرهیز: سقط جنین - ناراحتی ریوی (حساسیت در بعضی افراد) - قولنج معده (زیاده روی) - کبد گرم مزاجان - صرع - عطش - امراض مغزی - قند خون - مرض قند - فشار خون - چربی خون - کلسترول - تصلب شرائین

مربای به

ترکیبات: به ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B ـ معطر ـ کم‌کننده‌ی بزاق ـ خستگی ـ زیبایی نوزاد ـ پیشگیری از سکته ـ بازکننده‌ی عروق کرونر قلب ـ استفراغ بلغمی ـ پیشگیری از سقط ـ نرم‌کننده‌ی صدا ـ شاش بند ـ رماتیسم ـ جلوگیری از ویار ـ خونریزی داخلی ـ تورم کبد ـ زخم معده و اثنی عشر ـ سوءهاضمه (کم) ـ وسواس ـ اعصاب ـ افسردگی ـ کلسترول و تصلب شرائین (کم شیرین) ـ حافظه ـ کولی باسیلوز ـ ورم روده ـ عفونت روده ـ قاعدگی ـ رفع ترشحات زنانگی ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ تنگی نفس ـ سوزش زبان ـ خونریزی لثه ـ برفک دهان ـ سردرد ـ ترومبوز خون ـ بد بویی عرق ـ آبریزش چشم ـ از بین برنده آثار مستی ـ مقاومت در برابر عفونت ـ کوریزای مزمن ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ ورم دستگاه تناسلی ـ تقویت حس بویایی ـ روز کوری ـ خارش شدید ـ اسپرو ـ ورم میزراه ـ افزاینده گرانولوسیت خون ـ ناآرامی پا ـ کم خونی هیپوکرومی

موارد پرهیز: قند خون ـ مرض قند ـ قولنج معده ـ پیچش روده ـ امراض ریوی (زیاده روی) ـ معده و روده حساس ـ سکسکه ـ فشار خون ـ چربی خون ـ یبوست - انسداد روده (خصوصاً در هوای سرد).

مربای بهارنارنج

ترکیبات: بهارنارنج ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین C ـ دارای رادیواکتیو ـ معطر ـ مسکن ـ

مقوی ـ عرق آور ـ اسهال ـ سکسکه ـ صفراآور ـ ضد غلظت خون ـ تشنج ـ هیستری ـ بیخوابی ـ کابوس ـ اعصاب فراموشی ـ صرع ـ انگل ـ تپش قلب ـ تقویت قلب ـ پیشگیری از سکته قلبی ـ قولنج معده ـ مسمومیت‌ها ـ سم عقرب ـ زایمان راحت ـ رفع مستی ـ نیروی جنسی ـ اختلالات طحال ـ سنگ مثانه ـ نازایی ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ شوک‌های آنافیلاکتیک ـ آدیسون ـ عوارض یائسگی ـ افراد مستعد به خون دماغ

موارد پرهیز: قند خون ـ مرض قند ـ کبد ـ فشار خون ـ چربی خون ـ کلسترول ـ تصلب شرائین

مربای زردآلو

ترکیبات: زردآلو ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها خصوصاً B1 ـ B2 ـ B3 ـ C ـ A ـ دارای پتاسیم ـ دارای آسپیرین ـ منبع فیبر گیاهی ـ معطر ـ اشتهاآور ـ صفرابر ـ خستگی ـ تب بر ـ استفراغ صفراوی ـ عطش ـ یبوست ـ ضد بلغم ـ اعصاب ـ افسردگی ـ خلل و فرج پوست ـ خارش بدن ـ جوش‌های سیاه پوست ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ تقویت ریشه دندان ـ استسقاء ـ مسمومیت ـ منتزیت (آلوی سیاه) ـ قولنج معده ـ خشکی معده ـ انگل روده و معده اطفال ـ پیتر یازیس ـ ورم آپاندیس ـ سردرد ـ تقویت بینایی ـ بدبویی و تلخی دهان به علت گرمی و عفونت معده ـ ترک لب و دهان ـ برفک دهان نوزاد ـ ورم میزراه ـ ترش کردن معده ـ پیشگیری از آب گرمازدگی ـ افرادی که کارهای فکری زیاد انجام می‌دهند ـ

سرگیجه‌های منیر

موارد پرهیز: قند خون ـ مرض قند ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ حساسیت در بعضی افراد (خصوصاً سرد مزاجان) ـ معده‌های ضعیف ـ بیماران کلیوی (زیاده روی) ـ تب (در بعضی افراد) ـ برص ـ لکه‌های صورت ـ اختلالات روده ـ نفاخ ـ ورم کلیه

مربای سیب قرمز

ترکیبات: سیب قرمز ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: سرشار از ویتامین‌ها خصوصاً B1 ـ C ـ دارای پتاسیم ـ دارای سوربیتول و هورمون جنسی مردانه و آسپیرین ـ منبع فیبر گیاهی ـ معطر ـ اشتهاآور ـ صفرا بر ـ آرامش بخش ـ شادی آور ـ نازایی (مصرف زیاد در روز) ـ خستگی ـ تب بر ـ استفراغ صفراوی ـ عطش ـ یبوست ـ دافع بلغم ـ اعصاب ـ افسردگی ـ خلل و فرج پوست ـ خارش بدن ـ جوش‌های سیاه پوست ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ تقویت ریشه دندان ـ استسقاء ـ مسمومیت ـ مننژیت (آلوی سیاه) ـ قولنج معده ـ خشکی معده ـ چاقی و لاغری (متعادل‌کننده‌ی غدد در بدن می‌باشد) ـ زیبایی جنین ـ زیبایی پوست ـ دفع سموم خون ـ انگل روده و معده‌ی اطفال ـ پیتریازیس ـ ورم آپاندیس ـ سردرد ـ تقویت بینایی ـ بدبویی و تلخی دهان به علت گرمی و عفونت معده ـ ترک لب و دهان ـ برفک دهان نوزاد ـ امراض کبدی ـ آرتروز ـ اوره خون ـ کم خونی ـ سرطان ـ ورم کلیه ـ التیام زخم ـ سرفه ـ گلودرد ـ گرمازدگی ـ افرادی که کارهای فکری زیاد انجام می‌دهند ـ یرقان نوزادی ـ

سکته مغزی

موارد پرهیز: اسهال ـ قند خون ـ مرض قند (خود سیب مفید است و علت آن شکر است) ـ فتق

مربای شاه توت

ترکیبات: شاه توت ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غـــذایـی: دارای ویـتامین C ـ حـاوی آنـتی بـیوتیک ـ دارای رادیواکتیو ـ دارای آنتی اکسیدان ـ تصفیه خون ـ منبع فیبر گیاهی ـ معطر ـ اشتهاآور ـ صفرا بر ـ خستگی ـ مدر ـ صفرآور ـ تپش قلب ـ گرانولوسیت در خون ـ توکسیکوز ـ عوارض یائسگی ـ آدیسون ـ ضد عفونی روده و معده ـ اختلالات کبدی ـ سنگ کیسه صفرا ـ یبوست ـ اسهال خونی ـ ورم حلق و دهان ـ یرقان ـ واریس ـ ازدیاد گلبول‌های سفید خون

موارد پرهیز: اسهال ـ سوءهاضمه (روی شکم پر خوردن) ـ مرض قند ـ قند خون ـ فشار خون ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ ورم معده ـ اختلالات قاعدگی ـ ورم روده

مربای شقاقل

ترکیبات: شقاقل ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: اشتهاآور ـ دافع بلغم ـ مدر ـ تب بر ضعیف ـ کم‌کننده بزاق ـ نیروزا ـ نیروی جنسی ـ اختلالات مثانه ـ سرفه ـ بیخوابی ـ کمردرد ـ سکته قلبی ـ رفع عرق زیاد ـ یرقان ـ کم خونی هیپوکرومی ـ لاغری ـ آنژین

صدری ـ کاردیو اسکلروز ـ سرفه

موارد پرهیز: اشتها (زیاده روی) ـ سردرد ـ سوءهاضمه ـ بزرگ‌کننده معده و کبد ـ قند خون ـ مرض قند ـ فشار خون ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ چربی خون

مربای گل محمدی

ترکیبات: گل محمدی ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: صفرا بر ـ اشتهاآور ـ ملین ـ دارای آنتی‌بیوتیک ـ ضد حساسیت ـ شادی آور ـ تب بر ـ مقوی ـ دافع بلغم ـ کم‌کننده‌ی بزاق ـ خونریزی غیر عادی ماهیانه ـ ترشحات سفید خانم‌ها ـ حافظه ـ گلو درد ـ ورم دستگاه هاضمه ـ عوارض یائسگی ـ اختلالات ریوی ـ اسهال خونی ـ زخم‌های پوست اندازنده ـ اختلالات کبدی ـ تپش قلب ـ استسقاء ـ امراض معده ـ سل ـ ضد عفونی‌کننده مثانه ـ تقطیر البول ـ فشار خون ـ کم خونی ـ آدیسون ـ گرفتگی عضلات ـ اسکوربوت ـ فقدان گرانولوسیت در خون

موارد پرهیز: اسهال ـ مرض قند ـ قند خون ـ فشار خون ـ چربی خون

مربای گیلاس

ترکیبات: گیلاس ـ شکر ـ وانیل

ارزش غذایی: دارای ویتامین C ـ حاوی آسپیرین و سوربیتول ـ مدر ـ اشتهاآور ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ تب بر ـ خلط آور ـ صفرا بر ـ دافع سموم ـ افرادی که کارهای فکری زیاد انجام می‌دهند ـ افرادی که کلیه ضعیف

داشته و از مصرف نمک منع شده‌اند ـ چاقی ـ برونشیت ـ نیروی جنسی ـ خشکی حلق ـ تقویت بینایی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ اسهال خونی و اسهال (کم مصرف شود) ـ قند خون و مرض قند (کم شیرین) ـ چربی خون ـ مسمومیت‌ها ـ یبوست ـ سنگ کیسه صفرا ـ اعصاب ـ ضد عفونی‌کننده معده ـ کلسترول ـ تصلب شرائین ـ آرتروز ـ کمر درد ـ رماتیسم ـ فشار خون ـ سنگ کلیه ـ فقدان گرانولوسیت در خون ـ عوارض یائسگی ـ آدیسون ـ اسکوربورت

موارد پرهیز: قند خون و مرض قند (با شکر زیاد) دل درد ـ ترشی معده (زیاده روی) ـ روده (زیاده روی) سردرد ـ فشار خون ـ یبوست ـ ثقل و صدای روده

مربای هویج

ترکیبات: هویج ـ شکر ـ وانیل ـ آبلیمو

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های A ـ B6 ـ دارای نمک‌های معدنی ـ کلسیم ـ پتاسیم ـ کبالت ـ قلیایی‌کننده خون ـ دارای انسولین گیاهی ـ شیرافزا ـ مسکن ـ صفرابر ـ تقویت غدد بدن ـ تصفیه خون ـ تقویت حس چشایی، بویایی، بینایی ـ شبکوری ـ راشیتیسم ـ قند خون و مرض قند (کم شیرین) ـ تصلب شرائین ـ کلسترول ـ راشیتیسم ـ زایمان راحت ـ خارش پوستی ـ هپاتیت کبدی ـ زیبایی جنین ـ چربی خون ـ ورم روده ـ پرکاری تیروئید ـ آمفیزم ریوی ـ امراض کبدی ـ زخم روده، معده و اثنی‌عشر ـ سرطان‌ها (بخصوص ریه ـ سینه ـ لوزالمعده) ـ بهبودی

زخم‌های قرنیه ـ سرفه مزمن ـ کولی باسیلوز ـ آسم ـ گرفتگی صدا ـ زرد زخم ـ ناراحتی‌های قاعدگی ـ بازکننده عروق کرونر قلب ـ آلبومینوری ـ نیروی جنسی ـ بیماران دوره نقاهت ـ شاش‌بند ـ سخت ادراری ـ تقطیر البول ـ اسهال ـ فشار خون ـ پیشگیری از سنگ کیسه صفرا ـ اعصاب ـ بیخوابی ـ ورم غده پروستات ـ سکته مغزی ـ دافع سموم خون ـ از بین برنده خطرات نیکوتین سیگار ـ کوریزای مزمن ـ ناآرامی پا ـ آکرودینی ـ رادیو درمیت ـ تشنجات ـ دافع سموم خون ـ اسید اوریک ـ نقرس

موارد پرهیز: فشار خون (با شکر زیاد) ـ قند خون و مرض قند (با شکر زیاد) ـ عدم جذب ویتامین C ـ قولنج روده ـ صرع ـ سنگ اگزالیک ـ حساسیت شدید عصبی (فقط در مورد یکباره ترک کردن آن پس از مصرف طولانی و زیاد) ـ توکسیکوز ـ فقدان گرانولوسیت خون ـ آدیسون ـ شوک‌های آنافیلاکتیک

مرغ پلو

ترکیبات: گوشت مرغ ـ برنج ـ زعفران ـ روغن ـ زرشک ـ زیره ـ شکر ـ زنجبیل ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 B6 ـ B8 ـ B12 ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ مس ـ پروتئین ـ آهن ـ دارای آنتی بیوتیک ـ مغذی ـ ضد عفونی‌کننده ـ مدر ـ دارای هورمون

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A ـ سقط جنین (زعفران) ـ ایجاد گرمی ـ تب ـ سرماخوردگی ـ ضخامت و پرمویی صورت خانم‌ها (مرغ

هورمونی) - التیام زخم‌های قرنیه - آلبومینوری - کلسترول - تصلب‌شرائین - ورم آپاندیس - عفونت روده - پادرد ناشی از اورمی - عفونت ادراری زنان حامله - پرکاری تیروئید - کوریزای مزمن - یبوست - بواسیر - سنگ اورات - پیتریازیس

میرزاقاسمی

ترکیبات: گوجه‌فرنگی - تخم مرغ - سیر - رب گوجه‌فرنگی - روغن - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 - B2 - B3 - C - پتاسیم - آلومینیوم - منگنز - کلسیم - روی - آهن - مس - سلنیوم - حاوی آسپیرین و آنتی بیوتیک و رادیواکتیو - ملین - صفراآور - مغذی - قلیایی‌کننده خون - ضد مسمومیت قارچ سمی - تصلب شرائین - کلسترول - اسکوربوت - سستی عروق دموی - آرتریت - رشد قد - سرطان غده پروستات و ریه - چسبندگی پلاکت‌های خون- تقویت نطفه - ضد غلظت خون - پلتور - پورپورا - دست درد ناشی از سیاتیک - بری بری - تشنج حاملگی - رینود - تقویت حس بویایی - پیشگیری از آب مروارید - اسپرو - ورم میزراه - عوارض یائسگی - ازدیاد گلبول‌های سفید

موارد پرهیز: عدم جذب ید - گواتر - چاقی - ناراحتی‌های معده و روده - خارش پوستی - تاول دهان - تیره کردن رنگ صورت - لک سیاه - یرقان - آسم - حصبه - جذام - بدبویی عرق - سردرد - مالیخولیا - سنگ کیسه صفرا - فشار خون - قند در ادرار (رب گوجه‌فرنگی - گوجه‌فرنگی) - افراد مستعد

به خون دماغ ـ بواسیر ـ دل درد ـ ورم کبد ـ ورم کلیه ـ حساسیت پوستی و غذایی ـ نفخ (سیر) ـ اسیدی‌کننده‌ی خون (رب) ـ زرد شدن کف دست (رب)

مسقطی

ترکیبات: شکر ـ روغن ـ نشاسته ـ گلاب ـ خلال بادام

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ D ـ A ـ دارای آسپیرین ـ خلط آور ـ شیرافزا ـ زیادکننده منی ـ تقویت بینایی ـ راشیتیسم ـ عفونت کلیه ـ لاغری ـ واریس ـ زخم روده، معده و اثنی‌عشر ـ رینود ـ بری بری ـ بهبوی زخم‌های قرنیه ـ راشیتیسم ـ عفونت کلیه ـ سل ـ مسمومیت ـ نازایی ـ خشکی گلو و حلق ـ بواسیر ـ صاف‌کننده‌ی صدا ـ ورزشکاران پرورش اندام ـ بواسیر خونی ـ تنظیم قاعدگی ـ خون ادراری ـ سرطان (کم‌مصرف شود) ـ قاعدگی ـ ورم بیضه ـ اسپرو ـ آکنه ـ آکروسیانوز ـ نارسایی پاراتیروئیدی

موارد پرهیز: چاقی ـ قند خون ـ مرض قند ـ چربی خون ـ تصلب شرائین و کلسترول ـ آترومی ـ غلظت خون ـ زنان حامله (کره) ـ قلب ـ فشار خون ـ بواسیر ـ برص ـ سرطان رحم و تخمدان ـ سرماخوردگی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ آپاندیس ـ نیروی جنسی ـ کلیه (زیاده روی) ـ روده‌های ضعیف

ن

نخودپلو

ترکیبات: برنج ـ نخود ـ رب گوجه‌فرنگی ـ سیب‌زمینی ـ زرد چوبه ـ نمک ـ فلفل

ارزش غذایی: حاوی ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B3 ـ B6 ـ B8 ـ B15 ـ C ـ A ـ ید ـ فسفر ـ پتاسیم ـ حاوی آسپیرین ـ نشاسته ـ صفراآور ـ مغذی ـ مقوی ـ تقویت نیروی جنسی ـ ضد تومور ـ ضد عطش ـ قلیایی‌کننده‌ی خون ـ اضطراب ـ قاعده آور ـ کولی باسیلوز ـ پیتریازیس ـ مخملک ـ بری بری ـ خستگی ـ چسبندگی پلاکت‌های خون ـ زیادکننده اسپرم ـ زایمان راحت ـ بهبودی زخم‌های قرنیه ـ پزوریازیس ـ مسمومیت با آرسنیک ـ سنگ کلسیمی ـ شب ادراری ـ امراض مثانه ـ خون دماغ ـ سرطان (غده پروستات ـ ریه) کم خونی ـ گرفتگی صدا ـ توکسیکوز ـ رینود ـ ورم بناگوشی ـ داءالرقص ـ ناآرامی پا ـ رادیودرمیت ـ بواسیر خونی (با نخود) ـ آدیسون ـ واریس ـ افزاینده تعداد گرانولوسیت‌های خون ـ نیروی جنسی

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین E ـ عدم جذب کلسیم و ید ـ خروج مقعد ـ آسم ـ سوءهاضمه ـ دل‌پیچه ـ قند خون ـ مرض قند ـ اختلالات تیروئید ـ ناآرامی عصبی (زیادروی) ـ خارش و حساسیت پوستی (رب) ـ افزاینده سودا (رب) ـ زرد شدن کف دست (رب) ـ تتانی ـ اسیدی‌کننده‌ی خون (رب) ـ بیماران مشکوک به آپاندیس ـ سنگ اگزالیک ـ گرفتگی

عضلات - سوزش مچ دست یا پا - آرتریت پا - بیماری شارکو - پارکینسون - عوارض یائسگی - قند در ادرار (گوجه‌فرنگی)

نرگسی اسفناج

ترکیبات: پیاز سرخ کرده - تخم‌مرغ - روغن - نمک - فلفل

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B1 ـ B2 ـ B8 ـ C ـ K ـ F ـ A ـ فسفر ـ کلسیم - منیزیم - آهن - گوگرد - پتاسیم - سلنیوم - روی - پروتئین - حاوی آنتی بیوتیک و کلروفیل - مغذی - انرژی زا - اعصاب - کم خونی - اسپرو - ملنا - اعصاب - سرطان ریه و مری - کم خونی - لاغری - شاش بند - پورپورا - کوه گرفتگی - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - عفونت کلیوی - بری بری - زخم کلیوی و مثانه - عوارض یائسگی - مقاومت در برابر عفونت‌ها - یرقان نوزادی - پزوریازیس (کم) - اکروسیانوز - نارسایی پاراتیروئیدی - لیختن پلان - اسپاسموفیلی - توکسیکوز - آدیسون - عوارض یائسگی - ورم عنبیه - پیشگیری از آب مروارید - اکرودینی - رینود - تشنج حاملگی

موارد پرهیز: سردرد - طحال - کبد - سنگ اورات و اگزالیک - ورم روده و معده - نیروی جنسی - واریس - چسبندگی پلاکت‌های خون - حصبه - اسیدی‌کننده‌ی خون - چاقی - فشار خون - آلبومینوری - ورم کلیوی (زیاد روی در مصرف) - آمبولی - نقرس - اسید اوریک - قلب - زیادکننده ترشحات معده - سنگ کیسه صفرا - ترش کردن معده - جوش صورت - حساسیت در کودکان زیر ۶ سال - سرماخوردگی - سوزاک و سیفلیس - برص - عرق بدبو - عفونت ادراری زنان حامله - تصلب شرائین و کلسترول -

آترومی - یبوست - چربی خون - استفراغ - هپاتیت روده - واریس - تیروئید (پیاز داغ)

نمک یددار

ترکیبات: نمک - ید خوراکی

ارزش غذایی: دارای ید - سدیم - کلر - پیشگیری از کاهش یا افزایش سطح تیروکسین - اشتها آور - گواتر - رشد سلول‌های مغزی - اعصاب - پیشگیری از اختلالات و عقب ماندگی ذهنی - پیشگیری از سقط جنین - نمناکی پوست - پریشان حواسی - پرش عضلات - کف آلودگی بزاق - تنبلی روده‌ها - سرطان (سینه و تیروئید) - تپش قلب جوانان - اسهال خونی - بیماری‌های آمیزشی - سکته مغزی (کم مصرف گردد) - آرتروز - پیشگیری از آب مروارید - احتمال جنین دختر را بالا می‌برد - استفراغ - قاعدگی سخت - ضد عفونی‌کننده معده و روده - ناآرامی پا

موارد پرهیز: فشار خون - قلب - عطش - چربی خون - کلیه - آترومی - بواسیر - ورم غده پروستات - چاقی - حافظه - آسم - سختی زایمان - اسیدی‌کننده خون - رماتیسم - سرطان - سرماخوردگی - سنگ کیسه صفرا - طول عمر - سیروز کبدی - بیماران دیالیزی - سخت ادراری - لاغری - مرض قند - قند خون - مو - نقرس - اسید اوریک - ازت در خون - آب مروارید (تا دو برابر مؤثر است)

ه

هل

ارزش غذایی: معطر ـ قاعده‌آور (بازکننده‌ی قاعدگی) ـ دافع بلغم ـ شادی آور ـ خستگی ـ نفاخ ـ قابض ـ خوش‌بوکننده‌ی عرق ـ بدبویی دهان ـ سوءهاضمه ـ بیخوابی ـ میگرن ـ انسداد کبد ـ سنگ مثانه ـ صرع ـ درد کلیوی ـ اسهال

موارد پرهیز: سردرد (زیاده‌روی) ـ ورم غده پروستات ـ سقط جنین ـ ناراحتی‌های ریوی ـ زیبایی پوست ـ سوزاک ـ سیفلیس ـ تشدید صرع (در بعضی افراد) ـ فشار خون ـ زخم معده ـ گلودرد ـ یبوست ـ روده ـ عفونت ادراری زنان حامله

همبرگر خانگی

ترکیبات: گوشت چرخ کرده ـ بادمجان سرخ کرده ـ تخم‌مرغ ـ ادویه ـ نمک ـ فلفل ـ سس گوجه‌فرنگی

ارزش غذایی: دارای ویتامین‌های B3 ـ B8 ـ B15 ـ D ـ F ـ فسفر ـ منیزیم ـ گوگرد ـ سدیم ـ پتاسیم ـ رادیواکتیو ـ آهن ـ مس ـ روی ـ پروتئین ـ ملین ـ قلیایی‌کننده خون ـ مقوی ـ اشتهاآور ـ مدر ـ ضد مسمومیت قارچ سمی ـ استئاتوره ـ اعصاب ـ احتمال جنین دختر را بالا می‌برد ـ مناسب ورزشکاران (خصوصاً پرورش اندام) ـ لاغری ـ عفونت کلیوی ـ زخم کلیوی

و مثانه - عوارض یائسگی - افرادی که دچار سوختگی پوست شده‌اند - مقاومت در برابر عفونت - پزوریازیس (بدون سس) - اکروسیانوز - نارسایی پاراتیروئیدی - پارکینسون - زونا - ورم میزراه - اسپرو - ورزشکاران پرورش‌اندام

موارد پرهیز: عدم جذب ویتامین A - تب - قلب - فشار خون - آترومی - خارش پوست - تاول دهان - تیره کردن رنگ رخساره - لک سیاه - ورم کبدی - بهق - یرقان - چاقی - ناراحتی‌های معده و روده - طحال - کبد - ورم کبدی و کلیوی - آسم - حصبه - جذام - سردرد - مالیخولیا - سنگ کیسه صفرا - نقرس - اسید اوریک - اوره خون - کلسترول - تصلب شرائین - اسیدی‌کننده‌ی خون - واریس - بهبودی زخم‌های قرنیه - قند در ادرار (گوجه‌فرنگی) پا درد ناشی از اورمی - سنگ اورات - کوریزای مزمن - کولی باسیلوز - آلبومینوری - سنگ کیسه صفرا

رژیم غذایی مناسب در بیماری‌ها

آب ریزش چشم

آبغوره با زیره سیاه و مرزه

هویج پلو

مربای هویج

کباب جگر سیاه

آبله مرغان

آش ساده و با لیمو ترش زیاد

شربت آبلیمو

شربت پرتقال

آب مروارید

آش ساده با آبلیموی زیاد

سوپ ساده (هویج و پیاز زیاد)

سالاد (کرفس + هویج خام + جعفری + خیار + اسفناج خام + چغندر + گوجه‌فرنگی + لیموترش)

شربت آبلیمو

شربت پرتقال (با یک قرص مخمر آبجو)

* از منابع سدیم و کلیسم حذر شود.

آپاندیس

آش آلو

آش بلغور

شربت پرتقال

شربت سیب

مربای گل محمدی

سالاد کاهو (با روغن زیتون)

آرتروز

کباب ماهی (با آبلیمو)

سوپ (جوجه + مغز قلم + جعفری + هویج + پیاز + آبغوره + آبلیموی ترش)

کلم پلو

شیر + شیره‌ی خرما

آروغ

عسل آب + آب لیموترش

شربت سیب

ماست +گلپر + زیره سیاه + نعناع

مربای زردآلو

شربت آبلیمو

شربت بهار نارنج

چای نعناع

چای زنجبیل

چای لیمو

آستم (آسم)

سوپ (سیر + جعفری + هویج + کرفس)

کوکوی کاهو (با روغن زیتون سرخ کرده)

سالاد (هویج خام + کاهو + ترب + روغن ذرت + کرفس + آرتیشو + آبلیموی ترش + روغن زیتون + جوانه‌ی گندم)

کلم پلو ـ خورش هویج

مربای هویج

مربای توت فرنگی

شیر هویج

عسل آب + یک قرص مخمر آبجو

شربت پرتقال

شیر + شیره‌ی انگور

شربت آبلیمو

آفت دهان

آش انار

آش سماق

آش گشنیز + آبلیمو

سالاد (کاهو + خیار + گوجه‌فرنگی + سماق + آبلیمو)

خورش کرفس + آبغوره

شربت پرتقال

شربت آبلیمو

آلبومینوری

سالاد (هویج + اسفناج خام + چغندر + خیار + کرفس + آب لیموترش)

سوپ (چغندر + هویج + اسفناج + جعفری + آب لیمو ترش)

آلزایمر

خورش آلو اسفناج

آش انار

برانی اسفناج

سالاد (گوجه‌فرنگی + سیر + جوانه گندم + اسفناج خام + چغندر + روغن آفتابگردان + روغن سویا + بادام + گردو + زنجبیل + آب لیمو ترش)

خورش کنگر

کوکوی کاهو

سالاد کاهو

آب آلو + یک قرص مخمر آب جو هر صبح

* روزی ۱ ساعت کار جسمی ملایم و روزی چند صفحه داستان مطالعه گردد.

آمبولی ریوی

سوپ (پیاز + جعفری + هویج + زردچوبه)

چای زنجبیل

شیر + شیره‌ی انگور

شیر عسل

آنتی‌بیوتیک طبیعی

آش (شلغم + سیر + پیاز + تره + ترخون + گشنیز + چغندر)

کوکوی پیازچه و تره

آش انار با سیر فراوان

کلم پلو

شوید پلو

خورش کرفس با پیاز فراوان

ماست + سیر + پیاز + شوید

سالاد (هویج خام + چغندر + پیاز + سیر + روغن زیتون + کرفس + آب

لیموترش)

شیر + شیره‌ی انگور

مربای توت فرنگی

قهوه

چای زنجبیل

استفراغ

آش آبغوره

آش ساک

آش انار

شربت زرشک (آب زرشک)

شربت آبلیمو همراه با هل پودر شده

مربای بالنگ

استسقاء

شربت آبلیمو

شربت پرتقال

قهوه

آش گشنیز با آبلیمو

سالاد کاهو

کوکوی کاهو با آبلیموی فراوان

اسکوربوت

سوپ (گوجه‌فرنگی +کرفس +هویج + پیاز +آب لیموترش)

آش بلغور

سالاد (پیاز +آبلیمو +گوجه‌فرنگی +روغن زیتون +نمک +فلفل سبز)

شربت پرتقال

شربت آبلیمو

اسکیزوفرنی

فرنی

چای دارچین و کمی زعفران (بایک قرص مخمر آبجو)

شربت ریواس

مربای انجیر

اسهال

سوپ هویج

آش سماق

کته ماست

تخم‌مرغ آب پز +نعنای خشک

ماست + پودر نعنای خشک +زیره + پیاز +سیر

شیر +عسل با کمی دارچین

چای دارچین

آب سیب ـ شربت سیب

قهوه‌ی داغ

شربت آبلیمو

اسهال خونی

آش ساده (با سیر و پیاز و آبلیموی فراوان)

دمی باقالا

باقالاپلو با تخم گشنیز بوداده

آش گوجه سبز

آش سماق

دلمه‌ی برگ مو

سوپ کلم

مربای به

شربت زرشک

مربای آبلیمو ـ شربت آبلیمو

اسیدوز خون

آش آلو + گوجه سبز + آبغوره

کلم پلو

سالاد (اسفناج خام + خیار + برگ چغندر + هویج خام + کرفس + کاهو + آب لیموترش + روغن زیتون + گوجه‌فرنگی)

شیر کم چربی

شربت آبلیمو

شربت تمشک

شربت سیب

شربت پرتقال

اشتها

کباب و سماق با آبلیموی تازه

ماست و سیر

سالاد (کاهو + آبلیموی تازه + پیاز + ترب + نمک + کمی سرکه)

چای دارچین

تخم مرغ پخته + زنجبیل

قهوه

اعصاب

سالاد (هویج خام + کرفس + کاهو + روغن زیتون + خیار)

شیر + عسل + زرده تخم‌مرغ

مربای شقاقل

مربای بهار نارنج

* سرخ کردن مواد خوراکی باعث افسردگی می‌گردد.

* سوپ‌ها را از خیسانده‌ی شلتوک برنج تهیه کنید.

افسردگی

خورش آلو اسفناج

شیر عسل + شیره‌ی انگور + زعفران (کم)

آب انگور با پسته‌ی خام

چای دارچین + یک قرص مخمر آبجو

قهوه

مربای شقاقل

مربای به با دارچین

شربت زرشک

مربای گل محمدی

التهاب

هویج پلو (با تربچه و برگ تربچه میل شود)

کباب جگر سیاه (با پیاز و آبلیمو میل شود)

ام ـ اس

سالاد (تربچه + جوانه‌ی گندم + آب لیموترش + جوانه یونجه + جعفری + هویج + روغن سویا)

روغن سویا

روغن آفتابگردان

روغن ذرت

شیر + عسل

شربت پرتقال

شربت سیب

شربت تمشک

مربای بهارنارنج

انزال زود

کباب ماهی

کباب دنبلان

شیر + شیره‌ی انگور + قرص مخمر آبجو

شیر + خرما + زنجبیل + یک قرص مخمر آبجو

آش گشنیز

انسداد عروق

چای زنجبیل + یک قرص مخمر آبجو + یک کپسول روغن ماهی

کباب ماهی (با سیر و پیاز میل شود)

سالاد (ترب زیاد + هویج + سیر + پیاز + روغن زیتون + فلفل قرمز + کاهو + سویا)

هویج پلو

ماست + سیر + نعنا

مربای آلبالو

انگل

آش شولی

کلم پلو (با سیر میل شود)

شربت پرتقال

شربت لیموترش

اوره خون

سالاد (کرفس + سیب‌زمینی آب پز + سماق + هویج خام + اسفناج خام + چغندر + جعفری)

آش گشنیز با آبغوره زیاد

آش سماق

خورش کرفس با آبغوره

کدو سبز آب پز با آبغوره

شربت پرتقال

شربت لیموترش

مربا انجیر

مربا تمشک

مربا توت فرنگی

مربا سیب

ایدز

آش رشته با کشک (حداقل سه روز)

سالاد (سیر + پیاز +گوجه‌فرنگی + آب لیموترش +کلم برگ +گل کلم)

خوراک لوبیا و عدس

شربت آبلیمو همراه با کپسول جلبک دم اسبی به تناوب در روز (حداقل ۹ ماه مصرف گردد.)

شنبلیله را در تمام خورش‌ها و آش‌ها زیاد استفاده کنید

خوراک صدف (صدف غیر مروارید زا)

* البته تنتور جلبک دم اسبی هر روز استفاده گردد.(روش خاص مؤلف است)

بازکننده‌ی ریه

عدس پلو با ریحان میل شود

شوید پلو با شربت عسل میل کنید

شیر هویج

شیر + عسل

بدبویی دهان

خورش کرفس ـ نعناع

خورش آلو با آبلیمو زیاد

چای دارچین

چای وانیل

مربا هلو

شربت خاکشی

برص

سالاد (کاهو + جعفری + شاهی + کرفس)

سوپ (مرغ + نخود + شاهی + آبلیمو)

کوکو (سیر + تره + کاهو + شاهی) با آبلیمو زیاد

مربا توت فرنگی

مربا زردآلو با یک قرص مخمر آبجو و روزی ده دقیقه حمام در آفتاب لازم است.

برونشیت

عدس پلو

سوپ کلم + سیر + هویج + پیاز + کرفس + گندم + جو + اسفناج + گشنیز + تره + لیموترش)

کدو آب پز با آب لیموترش

کلم پلو

سالاد (خیار + کلم + سیر + کرفس + لیموترش)

آش شلغم

نوشیدن شیر (که در آن ۲ حبه سیر پوست گرفته شده جوشانده شود)

بغلم

آش آبغوره

سالاد (روغن زیتون + سرکه + آبلیمو + هویج خام + پیاز + کاهو)

چای دارچین

قهوه

عسل آب

بند آمدن حیض

(اغذیه گشودن قاعدگی)

کلم پلو

آش تمبر هندی

آش (جعفری + تره + شنبلیه + بابونه)

چای زعفران

آب انگور قرمز با شیر به همراه یک قرص مخمر آبجو

بواسیر

آش آبغوره

آش چغندر

آش (نعناع + جعفری + تره + شنبلیله + شوید + آبغوره + زیره)

شربت ریواس

مربا بالنگ + هل پودر شده

شربت پوست نارنج

بی‌اختیاری ادرار

کباب دنبلان (با پونه میل کنید)

هویج پلو

خوراک لوبیا چیتی با سیر

شیر + خرما با یک قرص مخمر آبجو

بی‌خوابی

ماست + کاهو + شوید + پیاز + سیر

سوپ موسیر

سالاد (هویج + اسفناج + کرفس + آب لیموترش + روغن زیتون)

چای زنجبیل

شیر داغ با عسل (پیش از خواب)

شربت ریواس

شربت بهار نارنج

پادرد

کوکو کاهو (با سیر و فلفل)

جوشانده شیر (با سیر و زنجبیل)

شرب آبلیمو زیاد

شربت عسل + زعفران (کم)

پاراتیروئید

کباب ماهی

شربت عسل با یک کپسول روغن ماهی

پارکینسون

ماست

سالاد (فلفل سبز + روغن زیتون + ریحان + تخم مرغ آب پز شده + آب لیموترش + جوانه گندم + جعفری + کاهو + سیر + پیاز + کلم)

کباب ماهی

عسل آب + یک قرص مخمر آبجو

شیر + یک کپسول روغن ماهی

روغن سویا

روغن ذرت

روغن آفتابگردان

(غده) پروستات

در ابتدا حذف حبوبات

کباب ماهی

سالاد(خیار + کاهو + فلفل سبز + آبلیموی تازه + اسفناج خام + سرکه)

کباب مرغ (با آب لیمو میل کنید)

شربت عسل با یک قرص مخمر آبجو و یک کپسول روغن ماهی

شربت آبلیمو

شربت زرشک

پزوریازیس

کباب ماهی - ماهی پلو - تن ماهی

شربت عسل + یک قرص مولتی ویتامین طبیعی

مربا هویج

پوکی استخوان

سوپ (قلم گاو + پای مرغ + جعفری + هویج + آبلیمو)

سالاد (گلم کلم + برگ کلم + هویج + آبلیمو + کاهو)

کوکوکاهو

کباب ماهی یا تن ماهی (با آبلیمو میل کنید)

شربت سیب + یک قرص مخمر آبجو

تب

سوپ (جعفری + هویج + سیر + پیاز + کرفس + نخود فرنگی + شاهتره + آبلیموی تازه)

شوید پلو

آش ساده با آبلیموی تازه

شربت آبلیمو

شربت پرتقال

یک فنجان شیر + ۳ قطره آبلیموترش تازه

تپش قلب

شوید پلو

شیر + عسل + یک کپسول روغن ماهی + یک قرص مخمر آبجو

شربت بهار نارنج

چای دارچین و برگ نارنج

مربای شاه توت

استحمام آب نزدیک به خنک مفید خواهد بود و کمک درمان غذایی است.

ترس

بورانی اسفناج با آب نارنج میل کنید

چای با بهارنارنج و دارچین

عسل + شیر + یک قرص مخمر آبجو

شربت ریواس

خورش ریواس با آب نارنج

سمنو با شیر

ترس از نور

هویج پلو (با برگ تربچه زیاد و نان جو میل کنید)

کباب جگر سیاه

ترشحات

خورش فسنجان آش سماق مربا گلبرگ گل سرخ

مربا پرتقال

شربت پرتقال

ترومبوز

سالاد (کرفس + خیار + پیاز + آب لیموترش + گوجه‌فرنگی + فلفل سبز)

شیر کم چرب + شیره انگور

شربت آبلیمو

شربت پرتقال

مربا به

چای زنجبیل

تشنج

کلم پلو (با زیره میل شود)

زیره پلو

آش شلغم با سیر

آش نعناع با سیر

دلمه کلم

شوید پلو با روغن زیتون

شربت بهار نارنج

چای زنجبیل

ماست + زنجبیل + سیر + نعناع تازه + زیره

تصفیه خون

سالاد (کاهو + گوجه‌فرنگی + کرفس + پوست خیار + پیاز + کلم + آبلیموی تازه + اسفناج خام)

خورش کرفس با آبغوره

والک پلو

زرشک پلو

شربت زرشک (آب زرشک)

شربت سیب ـ مربا سیب

شربت پرتقال

شرب آبلیمو

مربا انجیر

مربا آلبالو

مربا تمشک

شیر کاکائو

مربا شاه‌توت

تصلب شرائین

کته با روغن همراه با نان جو

هویج پلو (با روغن سویا یا روغن ذرت تهیه شود)

سالاد (نخود فرنگی نپخته + هویج خام + کاهو + گردو + شوید + آبغوره + گل کلم + فلفل قرمز + پیاز + خیار + آب لیموترش + روغن سویا)

شوید پلو با سیر تازه

کلم پلو

تقطیر البول

کوکو کاهو

سیر پلو

کله پاچه

مربا انجیر

مربا هلو

تکرر ادرار

آش سماق

آش آبغوره

ماست + زیره + نعناع + فلفل سیاه

عسل + گلاب

تنگی نفس

سوپ (هویج + کرفس + شلغم + سیر + آب لیموترش)

آش (شلغم + آب لیموترش + کدو سبز ـ گشنیز + والک + آرتیشو)

سالاد (کرفس + هویج خام + آب لیموترش + سیر + خیار + کاهو)

چای دارچین

شرب آبلیمو

شربت پرتقال

مربا توت فرنگی

مربا به

مربا گیلاس

جلوگیری از سقط

ماست + سیر + پیازچه + تره + بابونه

دلمه برگ مو

سالاد (پیازچه + تره + آب لیموترش + جوانه یونجه + روغن سویا)

مربا به

شربت آبلیمو

چای + کمی میخک

چاقی

آش آلو با آبلیمو زیاد

آش سماق

زیره پلو

سالاد (کاهو +کلم آب‌پز + هویج خام + سرکه + آبلیمو تازه +کرفس + خیار + اسفناج خام + چغندر +گوجه‌فرنگی)

کدو آب پز + ماست کم چرب

کدو آب پز +کلم آب پز + هویج آب پز +کرفس آب پز + آبلیموترش

کباب ماهی با آب نارنج یا آبلیمو

شربت آبلیمو + یک قرص مخمر آبجو

مربا گیلاس (با شکر کم)

آلبالوپلو (با شکر کم)

چربی خون - تری گلیسیرید

سالاد خیار (خیار +کاهو + روغن زیتون + هویج +شوید + پیاز +کرفس + سرکه + آبغوره + جوانه گندم)

کباب ماهی + آبلیموترش و پیاز

سوپ (هویج + پیاز + سیر +کلم + آب لیموترش)

آش (شوید + شنبلیله +کدو سبز +گشنیز + پیاز + آبغوره)

آش (کلم + هویج +کرفس + پیاز +کدو سبز) آب پز کنید با آبلیمو ترش

شوید پلو

خورش کرفس با آبغوره زیاد

چسبندگی پلاکت‌های خون

سالاد (اسفناج خام + جعفری + سیر + پیاز + گوجه‌فرنگی + کرفس + هویج خام)

خورش آلواسفناج

شیر + شیره انگور

مربا سیب با آب لیموترش زیاد

چشم (تقویت بینایی)

کباب جگر سیاه

سالاد (هویج خام + کلم + آبلیمو ترش + جعفری + شاهی + روغن زیتون)

کلم پلو

هویج پلو ـ مربا هویج

شیر هویج

چای دارچین

حافظه

خورش فسنجان

کوکو خرما

عدس پلو با خرما

املت با فلفل زیاد

کله جوش با سیر

لوبیا پلو ـ خوراک لوبیا چیتی با سیر و فلفل

ماست (گردو + مویز + فندق + فلفل + سیر)

کلم پلو

خاویار

کباب ماهی

کباب مغز

عسل آب + زعفران

شربت بهار نارنج

چای هل و زنجبیل

قهوه

حساسیت‌ها

آش (سیر + پیاز +گشنیز + تره + زیره + آبغوره)

سیر پلو

مربای گل سرخ

شربت آبلیمو

حصبه

سوپ (جوجه + هویج + پیاز + لیموترش + ماش + شوید + نخود)

کوکو (جعفری + نعناع + اسفناج + آرتیشو + نخود)

خورش نعناع جعفری

خورش کرفس

هویج پلو

سالاد (هویج خام + پیاز + لیموترش)

شربت سیب

مربا توت فرنگی

مربا هویج

خارش پوست

آش آبغوره

کوکو کاهو با آبغوره میل شود

آش آلو

آش عدس با آبغوره

سوپ (مرغ + اسفناج +گشنیز + آبلیمو)

شربت پرتقال

آب زرشک

شربت آبلیمو

خروج مقعد (پرولاپس)

آش آلو

کوکو تره

شربت آبلیمو

شربت پرتقال

مربا پوست پسته

مربا پرتقال

خستگی

کباب + آبلیمو تازه (و استفاده از ملین)

آش آلو همراه با آب نارنج

بورانی اسفناج

خورش اسفناج

مربای انجیر

چای هل‌دار همراه با خرما

عسل + شیر

شربت آبلیمو

مربا توت فرنگی

شربت سیب

خلط آور

فرنی (با عسل)

سوپ (پیاز + هویج + شنبلیله + ماش + شوید)

خورش کرفس با زیره

شیر هویج

شیر خرما

شیر + عسل

مربا انجیر

شربت بهار نارنج

خواب رفتن

نخود پلو

کلم پلو

سوپ (گوشت + آرتیشو + نخود + هویج + سیر + پیاز + جعفری + فلفل + آبلیمو)

خون

کوکو کاهو

بورانی اسفناج

شوید پلو

آش گشنیز با آبلیمو زیاد

آش انار

عسل +کره

خون ادراری

سالاد (کاهو + سرکه + تره + پیاز + سیر)

مربا تمشک ـ شربت تمشک

شربت زرشک با یک قرص مخمر آبجو

ماءالشعیر

خون دماغ

عدس پلو

کوکو تره و یونجه تازه با سماق میل شود

خونریزی

هویج پلو

سالاد (پیاز + سیر + هویج + آبلیمو)

دوربینی

هویج پلو

کباب ماهی با آب لیموترش

کباب جگر سیاه با آب لیموترش

مربای هویج

شیر هویج با یک قرص مخمر آبجوو یک کپسول روغن ماهی

راشیتیسم

آش (شنبلیله + مرزه + پیاز + آبلیموترش)

سالاد (هویج + گل کلم + روغن زیتون + آبلیمو + فلفل قرمز + پیاز)

کله پاچه ـ آب کله پاچه

شرب آبلیمو

شربت پرتقال

راحت زائی (زایمان راحت)

سالاد (کاهو + اسفناج خام + کلم + روغن سویا + شوید + خیار)

شربت بهار نارنج

شربت سیب قرمز

شربت پرتقال

رقیق کردن خون

آش آلو (با آبغوره و آب نارنج)

آش (اسفناج + هویج + فلفل سبز + پیاز + گشنیز + شلغم + آبغوره)

سالاد (کاهو + پیاز + سیر + فلفل سبز یا قرمز + اسفناج خام)

شربت پرتقال

شربت زرشک (آب زرشک)

شربت آبلیمو

رماتیسم

آش شنبلیله (مرزه + آرتیشو + ترخون + جعفری + شوید + بابونه + تره + مارچوبه)

کباب ماهی با آبلیمو و سیر و فلفل قرمز

سوپ (جوجه + جعفری + پیاز + آبغوره + هویج)

سالاد (کرفس + پیاز + آبلیمو ترش + روغن زیتون + سیر + هویج)

کلم پلو با سیر

شوید پلو

مربا پرتقال ـ شربت پرتقال با یک کپسول روغن ماهی

مربا گیلاس با کمی زنجبیل

مربا به

مربا شقاقل

مربا بالنگ

شربت آب لیمو + عسل + یک قرص مخمر آبجو

شیره + شیره‌ی انگور

چای زنجبیل

زخم زبان

آش گشنیز

سوپ (جوجه +گشنیز + جعفری + آبلیمو تازه + پیاز)

ماءالشعیر

شیر با یک قرص مخمر آبجو

زخم روده و اثنی عشر

شیر برنج

خورش کنگر با آبلیمو فراوان

کلم پلو با زیره

سوپ (کلم + هویج + جعفری + آبلیمو)

کته ماست

شیر هویج + یک قرص مخمر آبجو

شربت زرشک

شیر + شیره انگور

مربا پرتقال

مربا سیب

شیر + عسل

زخم معده

کله پاچه

کلم پلو با زیره

فرنی (با عسل به جای شکر)

شربت آبلیمو

شیر + عسل + یک قرص مخمر آبجو

زردی چشم

سالاد (خیار + هویج + آبلیمو + روغن زیتون)

شربت سیب + عسل

مربا هویج

زیادکننده‌ی شیر مادر

شوید پلو

زیره پلو

شیر برنج (با عسل و شیره انگور)

کباب پستان

هویج پلو

کوکو خرما + زیره

کله جوش

خورش فسنجان

سالاد (کاهو + جعفری + زیره + هویج + آبلیموترش + روغن زیتون)

شیر هویج

شیر عسل با یک قرص مخمر آبجو

زیادی ترشح

کباب جگر سیاه

بورانی اسفناج

کوکو کاهو

شیر + یک قرص مخمر آبجو + یک کپسول روغن ماهی

شربت بهار نارنج

زیبایی

مربای توت فرنگی

مربای به

شیر + عسل + توت فرنگی

شیر هویج

هفته‌ای یک بار آش (آلو + تمبر هندی + سیر + جعفری)

چای زعفران

شربت آبلیمو+ یک قرص مخمر آبجو + یک کپسول روغن ماهی

زیبایی جنین (فرزند آینده)

سالاد (روغن زیتون +کاهو +آب لیموترش + خیار)

شربت سیب قرمز با عسل

شیر عسل + یک قرص مخمر آبجو + یک کپسول روغن ماهی

شیر + شیره انگور

شیر + زرده تخم‌مرغ دوزرده + عسل

مربای به

مربای توت فرنگی

مربای زردآلو

مربای سیب قرمز

سرطان (داروهای عمومی)

سالاد (گل کلم + آب لیموترش + روغن زیتون + سیر + پیاز + جوانه گندم + هویج خام + کرفس + اسفناج خام + جعفری)

کباب ماهی با آب لیموترش

سوپ (هویج + سیر + پیاز + جعفری + اسفناج + آب لیموترش + جو)

شربت آبلیمو + عسل + خرما

مربای انجیر

مربای پرتقال

توجه: در سرطان‌ها از گردن به پایین از منابع کلسیم استفاده گردد و در سرطان‌های از گردن به بالا از کلسیم حذر شود.(به استثناء سرطان رحم)

سرطان پروستات

قلیه کدو

سالاد (نخودفرنگی آب پز+روغن سویا+هویج خام+برگ کلم+روغن ذرت+گوجه‌فرنگی+آب لیموترش)

ترشی یرالماسی

شربت پرتقال

سرطان پوست

ماست

مربای زردآلو

کباب ماهی

سرطان خون

سالاد (چغندر قرمز + پیاز + آبلیمو + گوجه‌فرنگی + زرده تخم‌مرغ پخته + جوانه یونجه یا جو + اسفناج خام + هویج خام + روغن زیتون)

کباب جگر

کباب دل

کباب قلوه

سوپ هویج و اسفناج

شربت آبلیمو زیاد

سرطان روده

کباب ماهی با آبلیمو

ماست + شوید

کلم پلو

شربت پرتقال

شربت آبلیمو با یک قرص مخمر آبجو

عسل آب با کمی آبلیمو

سرطان ریه

هویج پلو

سالاد (هویج + برگ کلم + اسفناج خام + گوجه‌فرنگی)

سوپ (اسفناج + کلم + سیر + پیاز + گوجه‌فرنگی)

قلیه کدو همراه با روغن زیتون

شور یرالماسی

سرطان سینه

سالاد (گل کلم + هویج + روغن زیتون + سویا + روغن ذرت + لوبیا چیتی آب پز + جوانه گندم + آب لیموترش)

هویج پلو

آش شلغم

مربای توت فرنگی

سرطان کبد

سیر پلو با پیاز زیاد

هویج پلو ـ خورش هویج

کباب ماهی

کباب جگر سیاه با آبلیمو

* توجه: مصرف قند و چربی ممنوع است.

سرطان لوزالمعده

سوپ (هویج + اسفناج + لیموترش)

مربای زردآلو

شیر خرما

سرفه

آش (تره + شنبلیله + گشنیز + سیر + پیاز + مرزه)

سالاد ترب + پیاز + فلفل سبز یا قرمز کم + سیر + گوجه‌فرنگی)

آش شلغم

چای دارچین

شربت زعفران

شیر عسل

مربای انجیر

مربای به

مربای سیب

مربای شاه توت

شیر + عسل + شیره انگور

شیر هویج

فرنی (با عسل)

سرگیجه افراد مسن

سالاد (گوجه‌فرنگی + خیار + آب لیموترش + روغن زیتون + آبغوره زیاد)

نان جو

شربت پرتقال با یک قرص مخمر آبجو

شربت آبلیمو با یک قرص مخمر آبجو

شیر عسل

سستی عروق دموی

سالاد (فلفل سبز + کرفس + سیر + پیاز + آب لیموترش + جوانه گندم یا یونجه یا جو + گوجه‌فرنگی + روغن زیتون)

آش ساده با آبلیمو فراوان

شرب آبلیمو

دلمه فلفل سبز

سکته قلبی

ماست + سیر + نعناع

کباب دل

آش آلو

عسل + عرق بیدمشک

چای + کمی گلرنگ (کارتام)

شربت سیب + عرق بیدمشک

شربت پرتقال

کباب ماهی با آبلیمو

شیر هویج

سکته مغزی

سوپ (هویج + سیر + پیاز + فلفل قرمز + اسفناج + آبغوره)

آش (شلغم + شنبلیله + چغندر + سیر + پیاز + اسفناج زیاد)

چای زنجبیل

شربت آبلیمو با یک قرص مخمر آبجو

سالاد (هویج خام + سیر + آب لیموترش + روغن سویا + پیاز + اسفناج زیاد)

فلفل بیشتر در غذاها به کار برده شود

شیر هویج

شیر داغ + زنجبیل (با یک کپسول روغن ماهی)

کباب ماهی (با آب لیموی تازه و پیاز بهتر است)

اسفناج و هویج خام در تمام غذاها استفاده شود

مربای سیب قرمز

سکسکه

شوید پلو

ماست + پونه + نعناع + زیره + شوید +گلپر

مربای پوست پسته

شربت بهارنارنج

شربت سیب

سل ریوی

فرنی (با عسل و روغن فندق)

سالاد (کرفس + پیاز + سیر +گوجه‌فرنگی + آب لیموترش)

سوپ (کلم + پیاز + سیر + هویج +گوجه‌فرنگی)

آش شلغم (با کمی شنبلیله)

کلم پلو

شیر عسل

شیر + شیره‌ی انگور

مربای به

مربای توت فرنگی

سلولیت

خورش کرفس با ماءالشعیر

کباب کم چربی با سماق و آبلیمو زیاد

شربت پرتقال (کم شیرین)

شربت آبلیمو (کم شیرین)

شوید پلو با زیره

زیره پلو

سنگ اوریکی کلیه

ماست + سیر + تره + پیاز + ترب یا تربچه

عسل آب

شیر عسل

سنگ فسفات و اگزالیک کلیه

کباب کم چرب

خوراک لوبیا چیتی

پنیر

کره

سنگ کلیه

سالاد (ترب + پیازچه + سیر + گوجه‌فرنگی + آب لیمو ترش + هویج +

چغندر خام + خیار)

سوپ (هویج + سیر + پیاز + گوجه فرنگی + آب لیمو)

شربت پرتقال

شیر + شیر خرما

مربای توت فرنگی

مربای آلبالو

عسل آب

شربت سیب

سنگ کیسه صفرا

سالاد (اسفناج خام + آب لیمو ترش + روغن زیتون + کاهو + گوجه‌فرنگی + پیاز + هویج)

خورش کدو سبز

قهوه (روزی سه فنجان)

شربت سیب با یک قرص مخمر آبجو

شربت خاکشی

مربای پرتقال

مربای سیب

مربای گیلاس

مربای شاه توت

سوختگی

کباب ماهی با آب لیمو ترش

کله پاچه ـ آب کله پاچه با آب لیمو ترش

کباب (با روغن زیتون سرخ کرده)

شیر عسل + یک کپسول روغن ماهی

سوختگی قرنیه چشم

هویج پلو

کباب ماهی با آب لیمو + یک قرص مخمر آبجو

کباب جگر سیاه با آب لیمو ترش

سودا

کوکو کاهو

سالاد کاهو + خیار

مرغ سوخاری

شیر با آب هندوانه

سوزش مجاری

سالاد کاهو + خیار

آش گشنیز + نعناع + مرزه

عسل آب

شربت زرشک

مربا آلبالو

سوزش معده

سالاد (هویج پخته + چغندر پخته + آب لیمو + روغن زیتون)

شربت آب لیمو با عسل

فرنی (با عسل)

سیاتیک

سالاد (گوجه‌فرنگی + روغن زیتون + سیر)

آش (چغندر + فلفل سبز + ترخون + گشنیز + مرزه + پونه + سیر)

شربت پرتقال

چای زنجبیل

شربت عسل و آب لیمو

سیروز کبدی

شربت گیلاس با یک قرص مخمر آبجو

کباب ماهی با آبلیمو

هویج پلو با ماءالشعیر

کلم پلو

کباب کم چرب با پیاز و آب لیمو زیاد

کباب جگر سیاه با آب لیمو

شاش‌بند (احتباس ادرار)

خورش کرفس

آش شلغم با پیاز فراوان

سالاد (خیار + کاهو + اسنفاج خام + کرفس + روغن زیتون)

شیر + شیره انگور

شب ادراری

کباب دنبلان

کباب قلوه با سوسنبر (پونه، خالواش)

شیر عسل با یک قرص مخمر آبجو

شب‌کوری

کباب جگر سیاه با آب لیمو ترش و گوجه‌فرنگی

هویج پلو

مربا هویج (عسل + زنجبیل + دارچین)

چای دارچین

چای زنجبیل

خورش گوجه سبز و آلو

شقاق روده

سالاد (هویج + آب لیموترش + کرفس + خیار)

شوید پلو با نعناع و ماست

سوپ (فلفل سبز + سیر + اسنفاج + جعفری + جو)

صرع

آش (گشنیز + شوید + بابونه + شنبلیله + جعفری + سیر)

کلم پلو

آش آلو + تمبر هندی

چای با کمی نعناع تازه

شیر + عسل + یک قرص مخمر آبجو

شیر + شیره انگور

مربای پرتقال (کم استفاده شود)

مربای بهار نارنج

شله زرد

کاچی

صفرا بر

آش سماق

سالاد (کاهو + هویج + آب لیمو ترش، روغن آفتابگردان، خیار، جوانه جو)

مربای گل محمدی

ضد انعقاد خون

کوکو سبزی با سیر و پیاز فراوان

سیر پلو

چای زنجبیل

طحال (تقویت طحال)

شوید پلو

سالاد (کاهو + هویج + نخود+کلم + برگ چغندر + جعفری +کرفس + روغن بادام)

شیر + شیره انگور

چای زعفران

مربای انجیر

شربت زرشک (آب زرشک)

طول عمر

کوکو خرما

ماست + خرما

کباب ماهی + یک قرص مخمر آب‌جو + یک کپسول روغن ماهی

مربای انجیر

مربای به

مربای پرتقال

شربت سیب

عرق زیاد پوست

خورش به ـ مربای به

کوکوهویج + جعفری + شاهی

سالاد (اسفناج خام + هویج + آب لیمو)

سوپ (هویج + اسفناج + فلفل + پیاز + آب لیمو + جعفری)

ماست + دارچین + نعناع خشک

چای دارچین

شربت آب لیمو

عطش

آش آبغوره

سالاد (خیار + گوجه‌فرنگی + آب لیمو ترش + آبغوره)

شربت پرتقال

شربت آب لیمو

چای

شربت به لیمو

شربت تخم شربتی

شربت خاکشی

عفونت کلیه

سوپ (سیر + هویج + پیاز + والک)

شیر با سک قرص مخمر آبجو

کباب کم چرب با ترب

خوراک لوبیا چیتی با سیر

عفونت معده

کوکو تره

سالاد (پیاز + تره + هویج + کرفس + آب لیمو ترش)

ماست (نعناع تازه + خیار)

شور یرالماسی

شربت پرتقال

شربت انجیر

شربت به

شربت توت فرنگی

فتق

سالاد (هویج + اسفناج خام + کرفس + جعفری + پیاز)

شیر (با مویز)

فشار خون

سالاد (لبو + روغن زیتون + هویج + اسفناج خام + خیار + گوجه‌فرنگی + جعفری + پیاز + سیر)

آش سماق

ماست + شوید + خیار + ریحان + گلپر

خوراک لوبیا چیتی با زیره

شربت آب لیمو با یک قرص مخمر آبجو

شربت پرتقال

شربت سیب

مربای تمشک

فعال‌کننده کلیه

سالاد (ترب + خیار + سیر + روغن زیتون)

شیر عسل

قلیه کدو

شیر + شیره انگور

مربای تمشک

فلبیت

کوکو (کاهو + سیر + پیاز + تره)

شربت آب لیمو

فوق کلیه

کوکو خرما

سالاد (اسفناج خام + جعفری + فلفل سبز و قرمز + هویج خام + گوجه‌فرنگی + روغن زیتون)

خورش ریواس با سیر

کلم پلو

عسل آب (یا ماء الشعیر) + یک قرص مخمر آبجو

(اختلالات) قاعدگی

شیر + قرص مخمر آبجو

سالاد کاهو

چای زعفران + خرما

عسل آب + زعفران + آب لیمو

کباب جگر

* توجه: غذاها در روغن زیتون تصفیه نشده طبخ گردد.

* مصرف ترش مزه‌ها کم شود (آش آبغوره + آش قره قروط + لواشک و...)

قاعدگی نامنظم

شوید پلو

سوپ (نخود+ جعفری + ترخون + شوید + هویج + زیره سیاه + فلفل زیاد)

چای سوسنبر

چای زعفران

شربت خاکشی

شربت زرشک

* فلفل در تمام غذاها اضافه گردد.

قد

کباب دنبلان(برای پسران) با عسل آب

کباب پستان (برای دختران) با عرق زیره

تخم مرغ آب پز

کباب ماهی با آب لیمو

سالاد (گوجه‌فرنگی + اسفناج خام + کاهو + آب لیمو ترش)

شیر عسل + یک قرص مخمر آبجو

مربای توت فرنگی

قند خون

کدو مسمائی آب پز + هویج آب پز + پیاز آب پز + آب لیمو

سالاد (هویج خام + کاهو + کرفس + پیاز آبغوره + ترب)

کباب ماهی + آب لیمو

ماست + خیار + زیره

سوپ جو + هویج + جعفری + جعفری + پیاز + آبغوره

کوکو لوبیا سبز

آش قره قروط (شولی)

نخود پلو با ماءالشعیر

آش ماست

چای زنجبیل

آب پرتقال + یک کپسول زوغن ماهی + یک قرص مخمر آبجو

شوید پلو

قند در ادرار

خورش کرفس

کوکو لوبیا سبز

شیر + شیره انگور

ماء الشعیر

شربت پرتقال (کم شیرین)

آش آبغوره

آبغوره در تمام غذاها استفاده شود

ماست + کاهو

سالاد (آبغوره + کاهو + گوجه سبز)

آش گوجه سبز

* توجه: در غذاها از مصرف گوجه‌فرنگی و بادمجان، کدو سبز و هویج خودداری گردد.

قولنج کبدی

خورش کرفس با فلفل سبز (دلمه‌ای)

آش شلغم

چای زنجبیل

سوپ (هویج + پیاز + کرفس + آبغوره)

قولنج کلیه

عسل همراه با آب ترب

مربا هلو

مربا زرشک

کبد چرب

سوپ (هویج + جو + سیر + پیاز + آب لیمو ترش)

خورش کدو سبز

خورش فسنجان

کباب جگر سیاه

شربت پرتقال

شربت سیب

شیره + شیره انگور

مربای تمشک

کمبود اسپرماتوزوئید

کلم پلو

کباب ماهی با سیر و پیاز

سالاد (سیر + پیاز + کرفس + کلم + آب لیمو ترش + جوانه گندم)

شیر + خرما + کمی زعفران + دارچین

کباب دنبلان

کم خونی

کباب جگر سیاه با شربت آب لیموترش و قرص مخمر آبجو

کوکو کاهو

سوپ (هویج + جعفری + برگ چغندر + اسفناج + پیاز + آب لیمو ترش)

نخود پلو با نان جو

خورش کرفس

دلمه برگ مو

کباب ماهی با آب لیمو

شربت پرتقال

شیر عسل

شیر هویج

مربای توت فرنگی

مربای زردآلو

مربای گل سرخ

مربای آناناس

کمر درد

خورش فسنجان

سیر پلو

کلم پلو با زیره

خورش کرفس

شربت آب لیمو

چای زنجبیل

مربای شقاقل

کمی ترشح تیروئید

سالاد (ترب + شاهی + روغن زیتون + گردو + روغن سویا + کاهو)

چای دارچین (با میز)

شربت عسل

شربت پرتقال

(اختلالات) کیسه صفرا

کباب ماهی با پیاز زیاد

کوکو کاهو با نارنج

سالاد کاهو

کلم پلو

زرشک پلو

شیر + شیره انگور با یک کپسول روغن ماهی و یک قرص مخمر آبجو

گاز روده

زیره پلو

شوید پلو

ماست + زیره + نعناع + ریحان +گلپر + ترخون

شیر + شیره انگور

گلو درد

آش شلغم

کله پاچه

شیر هویج

کلم پلو

آش تره فرنگی

شربت زرشک

فرنی (با عسل)

شیر + عسل

گواتر

بورانی اسفناج با شاهی تازه

سالاد (هویج + اسفناج + جعفری + کرفس + کمی سیر)

مربا هویج

لارنژیت

فرنی (با عسل)

کلم پلو

کباب چرب

کله پاچه

شیر برنج + شیره خرما یا انگور

شیر عسل با یک کپسول ماهی و یک قرص مخمر آبجو

شیره انگور + خامه + کمی دارچین

عسل + خامه

لقوه (داءالرقص)

سوپ (پای مرغ + مغز قلم + جعفری + هویج + آب لیمو ترش)

شربت عسل + یک قرص آبجو

شربت سیب و به توأما

چای زنجبیل

لقی دندان

سیر پلو با روغن زیتون

مربای توت فرنگی

لوزالمعده

آش آبغوره

آش قره قروط

آش آلو

خورش ریواس

خورش کنگر

سالاد (اسفناج خام + کاهو + پیاز + هویج + آبغوره + فلفل قرمز + کرفس + چغندر + روغن زیتون)

مربای زرد آلو

شیر + خرما

شربت پرتقال + یک قرص مخمر آبجو

مالیخولیا

بورانی اسفناج

فرنی (با عسل)

کوکو کاهو

مربا انجیر

مرض قند

سالاد (اسفناج + هویج خام +کرفس + جعفری + آبغوره + فلفل سبز + روغن سویا)

آش ماست

آش قره قروط

آش گوجه سبز

آش تمبر هندی

خورش کدو

چای زنجبیل

ماءالشعیر با یک کپسول روغن ماهی

مو (تقویت، رشد)

کلم پلو

سالاد (خیار + روغن زیتون + آب لیمو ترش +کرفس + ترب + گوجه‌فرنگی)

شیر عسل + یک کپسول روغن ماهی + یک قرص مخمر آبجو

مورمور شدن دست‌ها

آش آرتیشو با آب لیمو

کلم پلو

شیر برنج

مویرگ‌های نمایان پوستی

آش ساده با لیموی فراوان

کباب جگر سیاه

شربت پرتقال + یک قرص مخمر آبجو

لوبیا پلو با آب لیمو

شور مخلوط

میگرن

سوپ آرتیشو و اسفناج

عدس پلو

آش انار با فلفل سیاه

شوید پلو با زیره

خورش کدو سبز

سالاد (خیار +فلفل سبز +آب لیمو ترش +کلم قمری +گل کلم + ترب + اسفناج خام)

قهوه

شربت آب لیمو

چای زنجبیل

* توجه: دارچین، شیرینی‌جات و لبنیات را از لیست غذایی خود حذف کنید.

ناتوانی جنسی

نخود پلو

آش تره فرنگی

کباب با پیاز زیاد

زرده تخم مرغ آب پز با فلفل سیاه

شیر + عسل

کباب دنبلان

کباب

مربا انجیر

نازایی

هویج پلو

کباب دنبلان (برای مردان) با عسل

کباب پستان (برای زنان) با عرق زیره

تخم مرغ آب پز (زرده را خانمها و سفیده را آقایان استفاده کنند)

روغن ذرت

خاویار (برای خانمها)

شربت زعفران (کم مصرف شود)

شربت سیب + یک قرص مخمر آبجو + یک کپسول روغن ماهی

نعوظ آور

کباب دنبلان با فلفل و پیاز

کباب با پیاز و فلفل

شیر + خرما + شیره انگور

نقرس و اسید اوریک

خورش کرفس

سالاد (هویج + آب لیمو ترش + روغن زیتون + کرفس + فلفل سبز + پیاز)

سوپ (پیاز + هویج + لیمو ترش + فلفل سبز)

شربت زرشک

مربای توت فرنگی

شربت پرتقال ـ مربای پرتقال

شربت آب لیمو

واریس

سالاد (سیر + پیاز + کلم + کرفس + جوانه گندم)

نخود پلو

کدو آب پز با آب لیمو زیاد

عسل آب + یک قرص مخمر آبجو

شیر + شیره انگور

شربت سیب

شربت پرتقال

ورم روده ـ کولیت روده

در ابتدا حذف ترش مزه‌ها

خورش با نان جو ـ مربای به

کلم پلو با زیره

هویج پلو

ماست + زیره + سیر + پیاز + نعناع + شوید + آویشن

آش (مرزه + سیر + پیاز + نعناع)

کباب ماهی با سماق

سوپ (هویج + اسفناج + پیاز + بابونه + گوشت مرغ + آب لیمو)

مربای تمشک با خرما

شربت پرتقال + یک قرص مخمر آبجو ـ مربای پرتقال

مربا هویج

ورم طحال (اسپلنو مگالی)

سالاد (خیار + کلم + ترب + پیاز + سرکه + جعفری)

زیره پلو

آش شلغم

شربت آلبالو ـ مربای آلبالو

مربای انجیر

شربت بهار نارنج

ورم کلیه (نفریت)

سالاد (سیر + روغن زیتون + گل کلم + پیاز + جعفری + چغندر + آب لیمو ترش + کرفس)

آش گشنیز + پیاز + سیر فراوان

شور مخلوط

شربت سیب

شیر عسل

شربت عسل + یک قرص مخمر آبجو

مربا آلبالو

ورم معده

ابتدا ترش مزه‌ها حذف شود

زیره پلو

کلم پلو

سوپ کلم

شیر عسل

شیر + شیره خرما

مربای شاه‌توت

شربت آلبالو

البته جوشانده (صبر زرد و شیرین بیان) روزی سه نوبت درمان قطعی

ویار زنان حامله

کباب جگر سیاه در روغن زیتون سرخ شده همراه با آب لیمو

کباب قلوه

شوید پلو

خورش فسنجان

خورش به

عسل آب + قرص مخمر آب‌جو

شربت سیب

شیر عسل + یک کپسول روغن ماهی

شربت به

هپاتیت کبدی

آش آلو

هویج پلو + خورش کرفس

خورش ریواس

سالاد (کرفس + هویج خام + خیار + شوید + روغن زیتون + آب لیمو ترش)

خورش کدو سبز

آش شلغم

شربت خاکشی با یک قرص مخمر آبجو

مربای به

هموفیلی

کوکو اسفناج و یونجه

بورانی اسفناج

سالاد (گل کلم + جوانه گندم + اسفناج خام + زرده تخم مرغ پخته)

یائسگی

تخم مرغ آب پز

کباب ماهی

سالاد (هویج + کاهو + روغن زیتون)

سوپ (جوجه + جعفری + هویج + آب لیمو ترش)

شربت زرشک (آب زرشک)

شیر + شیره انگور + یک قرص مخمر آبجو

شربت پرتقال

یبوست

کوکو تره

آش آلو

کلم پلو

خورش آلو

مربای انجیر

مربای گل محمدی

شربت خاکشی

شربت سیب قرمز

شیر + شیره انگور

شیر + ماءالشعیر

یرقان

هویج پلو ـ مربای هویج

نخود پلو

کلم پلو

آش آبغوره

ماست +گلپر

سالاد (کاهو + هویج + خیار + برگ کلم + روغن زیتون + اسفناج)

چای زنجبیل با کمی زعفران

مربای هویج

عسل آب

خورش کرفس

شربت پرتقال

* از مصرف شیر، تخم مرغ و خرما حذر شود.

اصطلاحات پزشکی بکار رفته در این کتاب و شرح آن

رینود- RHINODYNIA درد ناحیه بینی

کولی باسیلوز - CHOLE -BACILUS - باسیل صفرا

کوریزا - CHORISTOMA توده‌ای از بافت که نظر میکروسکوپی طبیعی بوده و در جای غیرطبیعی است.

پیتریازیس - PITYRIASIS نوعی بیماری پوستی با پوسته‌های فلسی شکل

بری بری - BERI BERI بیماری ناشی از کمبود ویتامین B1

اکروسیانوز- ACROCYANOSIS کمبود و تغییر رنگ انگشتان دست و پا (آبی یا قرمز شدن)

اکرودینی - ACRODYNIA - نوعی بیماری دارای نشانه‌های خارش شدید همراه با رنگ قرمز - آبی در دست یا پا

داءالرقص - CHOREA - بیماری عصبی با حرکات غیر ارادی نامنظم

اسپرو- SPIRO - ناشی از باکتری پیچ‌دار از جنس اسپروکتالها

گرانولوسیت - GRANULOCYTE هر بافت دارای دانه (مثل گلوبولهای سفید، نوتروفیل و...)

اکرولوسیتوز - ACIROLOCYTHEMIA - فقدان هموگولوبین در گویچه‌های قرمز

رادیودرمیت - RADIO DERMITIS - التهاب پوست گسترده

کم خونی هیپوکرومی - HYPO CHROMIA - کم خونی ناشی از کاهش هموگلوبین در گویچه‌های قرمز

سیرزو - CIRRHOSIS - تشمع - التهاب بینابینی بافت‌های یک عضو (بخصوص کبد)

پارکینسون - PARKINSONISM - حالتی که با سختی و لرزش عضلات مشخص گشته است.

پزوریازیس - داءالصدف - پلاکت‌های قرمز با فلس‌های نقره‌ای همراه با خارش در پوست

توکسیکوز - TOXICOSIS - حالت بیماری در نتیجه مسمومیت

شوک‌های آنافیلاکتیک - ANAPHYLACTIC - شوک‌های ناشی از حساسیت به یک ماده

لیختن پلان - LICHEN بیماری پاپولی پوست

آدیسون - مرضی که در آن پوسته غدد فوق کلیه از کار می‌افتد (در اثر سل یا اختلالات آنزیمی)

اسپاسموفیلی - SPASMOPHILIA - گرایش (تمایل) مرضی به تشنج

ملنا - MELENA - سیاه بودن مدفوع در اثر رنگ دانه‌های خون

سارکو - SARCO YSTIS - نوعی انگل انسانی که در بافت‌های

عضلات یافت می‌شود

پورپورا - نقاط قرمز - بنفش روی مخاط پوست به علت خونریزی از مویرگ‌ها

ترومبوز - تشکیل لخته در داخل یکی از رگ‌ها یا قلب

اورمی - UREMIA - انباشتن موادی که باید از ادرار دفع شود در خون

فلبیت - التهاب وریدها (مثلاً در پاها)

سلولیت - چربی موضعی

اسکوربوت - بیماری لثه ناشی از کمبود ویتامین C

آترومی - اجتماع لیپید و مواد چربی در دیواره سرخرگ‌ها

دو کتاب دیگر از همین مؤلف ـ انتشارات نسل نواندیش

۱ـ گنجینه‌ی شفا و درمان

(بیمه‌نامه‌ی تندرستی شما)

شگفتی‌های درمان در طب سنتی و طب نوین

براساس رژیم‌های ساده از داروخانه طبیعت

۲ـ خواص خوردنی‌های شفابخش

(و مضرات آن‌ها)

پیشگیری و درمان انواع بیماری‌ها با کمک داروخانه طبیعت

فهرست الفبایی منابع و مؤاخذ

آشنایی با امراض ـ دکتر روحانی

اثر تغذیه بر حالات روانی ـ ک فردیگز ـ ترجمه دکترسیاوش آگاه ـ انتشارات جانزاده

اسرار علمی خوراکی‌ها ـ انستیتو تغذیه امریکا ـ ترجمه‌ی ع شایق

اصول تغذیه در سلامتی و بیماری‌ها ـ دکتر منوچهر سعادت نوری

اصول تغذیه درمانی و رژیم‌های غذایی ـ دکتر حسن محمدی‌ها ـ انتشارات دانشگاه تهران

اصول تغذیه و رژیم‌های غذایی ـ مهندس عبدالله صدیقی ـ نشر کلمه

اصول مقدماتی تغذیه و رژیم‌های درمانی بیماران ـ لیلی ناظمی ـ انتشارات زوار

اعجاز میوه‌ها و سبزی‌ها ـ حسن هرمزی

برنامه‌ی غذایی در تندرستی بیماری ـ دکتر عباس تحصیلی ـ فارغ‌التحصیل ـ انتشارات امیر کبیر

بهداشت تغذیه ـ محمد مهدی اصفهانی ـ انتشارات قلم

بهداشت غذایی یا منافع‌الغذیه و مضارها ـ زکریا رازی ـ ترجمه‌ی دکتر

ع علوی
بیماری‌های تغذیه ـ پورفسور محمد حسین حاجبی ـ نشر اقبال
بیماری‌های تغذیه و سوخت و ساز ـ پورفسور محمد حسین حاجبی ـ نشر اقبال
پزشکی سنتی مردم ایران ـ ایرج افشار ـ ناشر مؤلف
تغذیه سالم ـ دکتر ابوالحسن نواب ـ دنیای کتاب
تغذیه علمی ـ آ.دیویس ـ ترجمه‌ی سرور شیوا رضوی ـ ناشر نویسنده
تغذیه و رژیم غذایی ـ دکتر مهدی نوری ـ انتشارات آموزش انقلاب اسلامی
چه بخوریم؟ ـ ترجمه‌ی ع.قنبری ـ انتشارات جوانه
خواص خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها ـ دکتر ایوب تراب نفیسی ـ انتشارات دانشگاه تهران
خواص میوه‌ها و سبزی‌ها ـ غلامحسین قره‌گوزلو ـ انتشارات عارف
خواص خوردنی‌های شفابخش ـ (مؤلف) محمد حسن نعیمی ـ نشر نسل نواندیش
خواص میوه‌های خوراکی ـ مرتضی نظری ـ انتشارات پیام آور
خوراک درمانی ـ دکتر محمد صادق رجحانی ـ انتشارات خیام
دنیای ویتامین‌ها ـ آ.دیویس ـ ترجمه‌ی حسین عارف پور
راز تندرسی ـ محمود رفعت ـ ناشر عرفان
راهنمای تغذیه‌ی طبیعی ـ دکتر علی اکبر راد پور ـ چاپخانه‌ی مرتب
راهنمای رژیم غذایی ـ دکتر سیمین بلورچی ـ ناهید حاجیان
رژیم غذایی ـ سالیارایدـ ترجمه‌ی فیروز صدیقی ـ کتاب ماد

رژیم غذایی و درمانی ـ فروغ تحصیلی ـ عباس تحصیلی ـ انتشارات امیرکبیر

رژیم غذایی زن باردار ـ پورفسور تولین پاژ ـ ترجمه‌ی دکتر علی کشاورز ـ انتشارات اینشتن

غذادرمانی ـ روی بودوی ـ ترجمه‌ی بیات ماکو ـ انتشارات یگانه

غذا و شفا ـ دکتر محمد صادق رجحان ـ انتشارات خیام

فرهنگ خواص و خوراکیها ـ احمد سپهر خراسانی ـ انتشارات اشرافی

فرهنگ خوراکی‌ها ـ پورفسور محمد حسین حاجبی ـ اقبال

فلزات برای سلامتی شما ـ ژرژ فور ـ ترجمه‌ی ساعدزمان

گنجینه‌ی شفا و درمان ـ محمد حسن نعیمی (مؤلف) ـ نشر نسل نواندیش

مضرات گوشت و مشخصات حیوانی برای انسان ـ ابوالفضل کیهانی

نسخه‌های شفابخش ـ مهدی نراقی ـ امیرکبیر

ویتامین ـ ارل ـ ال ـ میزل ـ ترجمه‌ی نیره اعظم زهرایی ـ نشر سیمرغ

ویتامین‌ها ـ سوزان گالو ـ ترجمه‌ی حسن صفاری ـ انتشارات علمی

ویتامین‌ها و مواد معدنی شفابخش ـ جیم اوبرین ـ ترجمه‌ی کیومرث دانشگر ـ نشر هزاران

ویتامین‌ها و ویتامین درمانی ـ دکتر کولودینه ـ ترجمه‌ی ساعد زمان ـ ققنوس

یادداشت‌های پزشک خانواده (جلد ۱) ـ پورفسور محمد حسین حاجبی ـ انتشارات راد